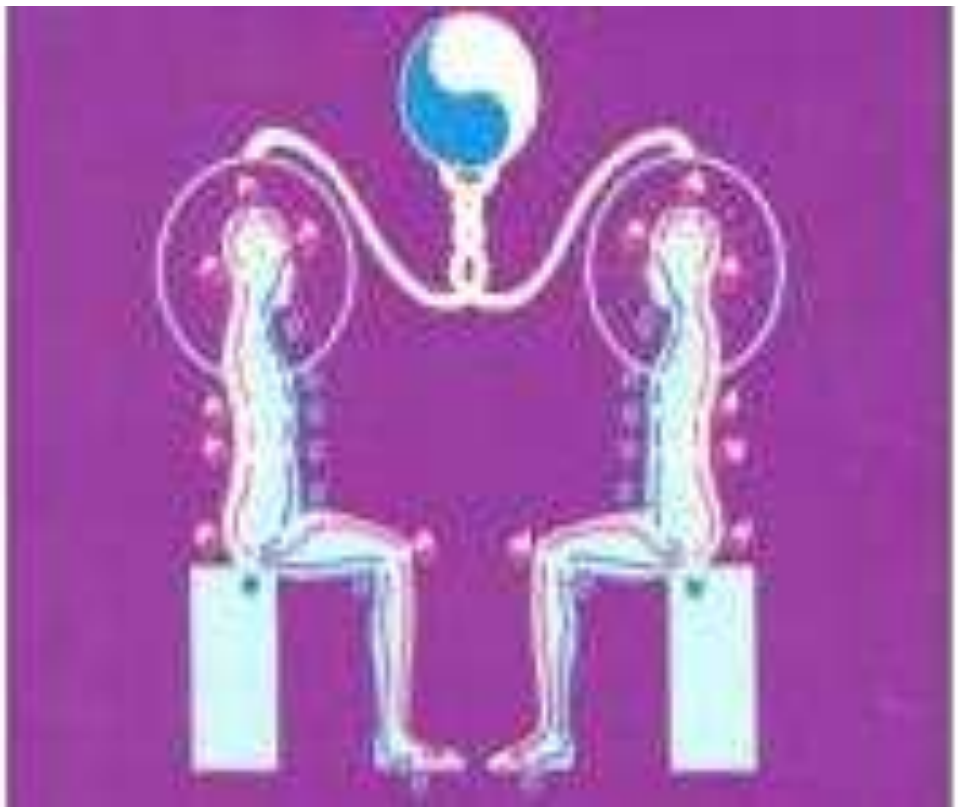
SECRETOS TAOISTAS DEL AMOR

CULTIVANDO LA ENERGIA SEXUAL MASCULINA



MANTAK CHIA
MICHAEL WINN

SECRETOS TAOÍSTAS DEL AMOR

CULTIVANDO LA ENERGÍA SEXUAL MASCULINA

MANTAK CHÍA
MICHAEL WINN

El Maestro Mantak Chía revela por primera vez al mundo entero los antiguos secretos sexuales de los sabios taoístas. Dichos secretos permiten al hombre conservar y transformar la energía sexual haciendo que ésta circule una órbita micro-cósmica, vigorizando y rejuveneciendo las funciones vitales del organismo. Ocultos durante siglos, estos principios y técnicas esotéricos hacen que el lector pueda acceder a los procesos de unión de la energía sexual y a los estados transcendentales de conciencia.

Este libro revolucionario y definitivo enseña:

- Practicas taoístas superiores para la transmutación alquímica del cuerpo, la mente y el espíritu.
- El Secreto para alcanzar y conservar plenamente la potencia sexual.
- El "Valle taoísta del Orgasmo" – Camino hacia la felicidad suprema.
- Como conservar y almacenar el esperma en el cuerpo.
- El equilibrio de la energía y su intercambio entre el hombre y mujer, dentro del cuerpo y con la pareja.
- Cómo esta práctica puede conseguir mayores logros en la vida profesional y el los deportes.

Este libro está escrito en un lenguaje claro y fácil de entender, ha sido ilustrado con muchos diagramas detallados que ayudan a desarrollar un potente caudal de energético para obtener salud y equilibrios físicos, psicológicos y espirituales.

RECONOCIMIENTOS

La elaboración de este libro ha llevado más de 10 años. Doy las gracias en primer lugar a los maestros taoístas que tuvieron la gentiliza de compartir conmigo sus conocimientos, si bien nunca imaginaron que les serían enseñados a los occidentales. Así es el TAO.

Reconozco estar en deuda especialmente con H. Reid Shaw por su estímulo cuando yo acababa de llegar a América y por lo mucho que trabajó en la realización del manuscrito inicial.

Mi gratitud a las numerosas personas que contribuyeron de manera esencial al resultado final: a los artistas, Susan MacKay, Gunther Weil, Rylin Malone y a todos mis alumnos por informar de sus experiencias, el Maestro T.K. Shin, Kim Wang y Juan Li por sus hermosas ilustraciones; a Jeffrey Antin y Marcia Kerwit por su colaboración adicional; a mi ayudante Jo Ann Cutreria por procesar el manuscrito y su infinita ayuda; a Daniel Bobek por las muchas horas que paso delante de su computadora, y a Barbará Somerfield por la paciencia que demostró como editora.

Mi más efusivo agradecimiento a Michael Winn por su labor desinteresada y por expresar de un modo tan elocuente y sabio el inglés lo que me es posible expresar en chino.

Sin mi esposa, Maneewan, este libro habría resultado algo Académico; le expreso mi amor y mi gratitud por su contribución.

ADVERTENCIA

Cualquier hombre que padezca una enfermedad venérea o alguna afección de sus órganos sexuales o de la glándula prostática debe consultar a un médico y a un instructor cualificado de Yoga Esotérico Taoísta antes de poner en práctica los métodos que se enseñan.

TABLA DE CONTENIDOS

Acerca del Autor
Introducción: El "Desarrollo Dual" Taoísta y la Búsqueda del Amor Sexual.
por Michael Win 9

Comentario: ¿Funcionará en Occidente el Kung-Fu Sexual Chino?
por Gunther Weil, Doctor en Filosofía. 14

Resumen de los principios Taoístas Para el Cultivo de la Energía Sexual..... 20

PARTE I

Premisa fundamental: La energía sexual puede ser transformada en espíritu

Capítulo 1: LA ENERGÍA SEXUAL MASCULINA ESTÁ ALMACENADA EN SU SEMILLA..... 22
- El extraordinario poder del elixir sexual 23
- ¿Por qué se ha mantenido en secreto el poder espiritual del plexo?..... 25
- ¿Por qué revelar el secreto ahora?..... 26

Capítulo 2: ¿QUÉ ES LA ENERGÍA CHI"?..... 28
- Chi: la electricidad del cuerpo humano..... 29
- Cómo funciona en los seres humanos: "La Esencia Sexual" o "Ching"?..... 30
- Fases principales de la energía Chi..... 30
- Diferencia entre hambre y deseo sexual..... 32

Capítulo 3: LA BIOLOGÍA DEL SEXO ESOTÉRICO..... 35
- El volumen del fluido espérmico perdido durante la vida..... 35
- Tu cuerpo contiene energía atómica..... 36
- Importancia biológica de las hormonas sexuales para la salud. 37
- La muerte y el sexo en la naturaleza..... 43

Capítulo 4: LA ECONOMÍA SEXUAL 45
- La violencia que produce la frustración sexual en el adolescente..... 47
- El sexo y el superatleta..... 48
- Sexo, deber y matrimonio..... 49
- El efecto moral que produce la pérdida del semen..... 52
- La Controversia: ¿Es el sexo bueno para la salud?..... 53

Capítulo 5: EL SEXO EN LAS TRADICIONES ESOTÉRICAS DEL MUNDO..... 55
- La Diferencia entre Taoísmo y Tantra..... 59
- Karezza y coitus reservatus..... 61

PARTE II

Prácticas taoístas para llegar a dominar el amor sexual

Capítulo 6: LA DANZA DE LOS TESTÍCULOS

- Ejercicios para fortalecer la pelvis…… 62
- Los diafragmas pélvico y urogenital…… 63
- El escroto bombea hacia arriba energía espérmica fría…… 66
- La bomba sacra y la bomba craneal …… 68
- Tres posturas de respiración testicular: sentado, de pie y tumbado…… 69
- Respiración testicular: paso a paso…… 71
- Néctar dorado …… 74
- Comprimir el aire en el escroto aumenta la potencia sexual…… 74
- Ejercicio de compresión escrotal: paso a paso…… 75
- Ejercicio de descarga de la tensión alta…… 77
- Ejercicio que guarda la energía y sella el fluido seminal…… 78
- Ejercicio para retener la energía: paso a paso…… 80
- Normas de seguridad para la respiración testicular, la compresión escrotal y la retención de energía…… 83
- Eliminación de los efectos secundarios…… 85
- Resumen de la respiración testicular…… 85
- Resumen de la compresión escrotal…… 86
- La retención de energía es la base del sexo alquímico…… 87

Capítulo 7: LA POLARIDAD ES LA CLAVE PARA TRANSFORMAR LA ENERGÍA SEXUAL…… 88
Yin y Yang: la batalla de los sexos…… 89
El orgasmo superior es un delicado equilibrio de energías polares…… 91
Prepara la esencia Yin con delicadeza…… 93
El arte de la pasión: ritmo y frecuencia…… 95
Las posiciones afectan al flujo de energía…… 95
El baño de agua fría contra la eyaculación precoz…… 96
La cuenta hasta cien: produce una energía permanente…… 96
Las cuatro fases del bastón (vara) de Jade…… 97
Método de una penetración profunda y nueve superficiales…… 98

Capítulo 8: LOS SECRETOS DE LA RETENCIÓN SEMINAL…… 101
Aprende a hacer circular tu Chi en la órbita microcósmica…… 102
La importancia de la órbita microcósmica…… 104
Cierre externo: El método de los tres dedos…… 106
Frecuencia y puntos de seguridad…… 107
Da un masaje al perineo después…… 108
Conoce la magnitud de la fuerza generada…… 109
Haz que la energía circule hacia la cabeza después…… 110
Resumen del método del cierre externo…… 111
Cierre interno: dirige el néctar hacia arriba, a la flor dorada…… 112
Los pasos secretos para bloquear la eyaculación en la Gran Aspiración…… 112
La gran aspiración para la mujer…… 116
La gran aspiración y la masturbación…… 116
La erección matinal posee un potente Chi…… 117
La intensa energía de la cabeza debe ventilarse…… 118
Control mental automático de la eyaculación…… 118

PARTE III
Transformación de la energía sexual en amor espiritual

Capítulo 9: INTERCAMBIO DE YIN Y YANG: Cultivando el orgasmo valle..... 120
Resumen del orgasmo valle..... 129
La gran aspiración como método anticonceptivo..... 130
El cultivo dual desde el punto de vista de una mujer..... 131

Capítulo 10: LAS SIETE ETAPAS ESPIRITUALES DEL CULTIVO DE LA ENERGÍA SEXUAL..... 134
¿Es el cultivo dual un camino de la mano izquierda? 136
El camino de la mano izquierda..... 137
Cultivar el camino de la mano izquierda..... 138
Camino del Tao sin manos..... 139
Las siete etapas espirituales del cultivo taoísta de la energía sexual..... 141

Capítulo 11: EL ORGASMO Y WU WEI por Michael Winn..... 142
Conservar la polaridad: ¿Qué significa ser Yang? 146

Capítulo 12: PREGUNTAS QUE NORMALMENTE SE FORMULAN SOBRE LA RETENCIÓN DEL SEMEN 147
1. ¿Puede la gran aspiración verse afectada por la vasectomía? 147
2. Si la energía Yin es fría, ¿por qué está tan caliente la mujer cuando realiza el acto sexual?..... 147
3. ¿Cuánto se tarda en hacer el amor siguiendo su método? 148
4. ¿Por qué no puede la mujer absorber directamente la energía Yang del esperma del hombre cuando tiene lugar la eyaculación normal? 148
5. Durante el intercambio Yin/Yang siento un pequeño orgasmo en mis genitales. ¿Acaso pierdo entonces fluido seminal?..... 148
6. ¿Tener una eyaculación de vez en cuando puede ser perjudicial a la hora de aprender el método de la Gran Aspiración?..... 149
7. ¿Qué relación hay entre el sexo y la fortaleza de las nalgas y la pelvis? 149
8. Siento menos apetencia sexual tras haber practicado la gran aspiración a diario durante varias semanas. ¿Qué está pasando con mi energía sexual?.... 149
9. ¿No hay un poco de fanatismo en tratar de conservar cada gota de esperma? 150
10. ¿Qué dicen los taoístas sobre las fantasías sexuales y los vibradores? 150
11. ¿Podrían las practicas del sexo Kung Fu matar mi apetito sexual?..... 151
12. ¿Qué diferencia hay entre el placer que produce el sexo físico y el que produce el amor?..... 151
13. Si el objetivo es intensificar la energía sexual ¿qué mal hay en acostarse con muchas mujeres distintas (u hombres) para compartir el chí de estas personas?..... 151
14. ¿No es la gran aspiración una especie de vampirismo sexual? 152
15. Después de practicar el cultivo dual durante algún tiempo ¿cómo te sientes cuando eyaculas de nuevo? 153
16. ¿Cómo son los ojos empleados en la práctica del Kung Fu Sexual? 153
17. ¿Cómo afectan la salud, la tensión y los estados psicológicos a la sexualidad taoísta? 153
18. ¿Qué diferencia existe entre bloquear la eyaculación por medio del celibato y el método de cultivo taoísta? 154
19. Resuma las ventajas que ofrece el orgasmo total si se compara con el orgasmo y la eyaculación normales..... 155

20. ¿Podría explicar lo que sucede cuando se alcanza el punto sin retorno durante un orgasmo? …… 155
21. ¿Qué opinión le merecen la homosexualidad y el sexo colectivo? …… 156
22. ¿Por qué motivo se pone fláccido el pene sin haber eyaculado? …… 157
23. ¿Qué debo hacer, si dominando la Gran Aspiración y soy célibe, tengo sueños húmedos? …… 157
24. ¿Es correcto tener deseo específico, proyecto o pensamiento en el momento del orgasmo? …… 157

Capítulo 13: EXPERIENCIAS DE ESTUDIANTES EN LA PRÁCTICA DEL CULTIVO SEXUAL TAOÍSTA
Entrevista a un psicólogo de 46 años…… 158
Experiencias de un abogado de 29 años de edad…… 162
Experiencias de un hombre de negocios de 45 años…… 163
Experiencias de un profesor de 37 años…… 164
Experiencias de un electricista de 27 años…… 165
Experiencias de un empleado de tintorería de 67 años…… 166
Experiencias de un cocinero de 30 años…… 167
Experiencias del propietario de un taller de confección de 38 años…… 167
Experiencias de un ejecutivo de 38 años…… 168

Capítulo 14: ORIENTACIONESPRÁCTICAS PARA UNA VIDA SEXUAL RADIANTE Y SALUDABLE… 169
1. Adapta tu energía a la de tu pareja con cuarenta y ocho horas de antelación… 169
2. La estimulación previa comienza con una atmósfera relajada…… 170
3. No hagas el amor después de una copiosa comida…… 170
4. Evita la relación sexual en estados extremos…… 170
5. No hagas el amor cuando estés ebrio…… 170
6. Orinar 20 minutos antes del acto sexual…… 171
7. El sexo en condiciones atmosféricas extremas puede resultar perjudicial para la salud…… 171
8. Evita el trabajo físico duro antes y después del sexo…… 171
9. No confíes en los remedios sexuales artificiales…… 171
10. No te bañes ni te duches inmediatamente después del acto sexual…… 172
11. No lleves acabo la penetración con movimientos demasiado bruscos…… 172
12. Tu energía sexual es mayor en Primavera…… 172
13. Si te encuentras enfermo, haz el amor pasivamente…… 172
14. Deja de hacer el amor si se ha convertido en una rutina…… 173
15. No confíes en la fantasía sexual para excitarte…… 173
16. Ten varias almohadas a mano…… 174

Capítulo 15: EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA POTENCIA MASCULINA…… 175
Cómo curar la impotencia…… 175
Cómo evitar los sueños húmedos…… 176
Calentar la estufa…… 177
Dar masaje a la zona del escroto (Bajo Tan Tien)…… 178
Coordinación de los tendones, la médula y los huesos…… 178
Método secreto taoísta de expulsar la orina…… 178
Seis ejercicios para los riñones y la espalda…… 179
Cómo agrandar y alargar el pene…… 180
Cómo hacer que el pene pierda sensibilidad…… 181
Fortalecer la erección…… 182
La reflexología proporciona masaje al pene…… 182

El masaje de la mecha hindú…… 183
Cuatro formas de aumentar la cantidad de esperma…… 184
Masaje a la glándula prostática…… 185
Ejercicio de apriete de la bomba anal…… 185
Kung Fu y la lengua…… 186
Baños fríos y calientes para la salud sexual…… 189
Energía armónica para el homosexual…… 190
Cómo absorber energía sexual del sol…… 192

Capítulo 16: ACUPUNTURA, MUXIBUSTIÓN Y HIERBAS QUE PUEDEN CURAR LA ENERGÍA SEXUAL DEBILITADA…… 194

Capítulo 17: FUNCIONES BIOLÓGICAS QUE TODO HOMBRE DEBERÍA CONOCER SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA…… 202
El útero…… 202
Ovulación…… 202
Mucosa fértil…… 203
Mucosa no fértil…… 203
La menstruación…… 204
Los períodos…… 204
Cambios emocionales…… 205
Anatomía sexual de la mujer…… 205
Labios interiores…… 205
El cuerpo del clítoris…… 205
El glande…… 206
La ubicación del punto G…… 206
Las paredes vaginales…… 207
La cérvix…… 207
El músculo del amor…… 207
Ciclo de respuesta sexual…… 208

Capítulo 18: RESUMEN DE LAS SIETE ETAPAS DEL YOGA ESOTÉRICO TAOÍSTA…… 209
Pequeño ciclo celestial (Órbita Microcósmica)…… 209
La lengua es un interruptor del circuito…… 210
Las siete fórmulas de los Siete Libros del Tao…… 211
Primera fórmula: Fusión de los cinco elementos…… 211
Segunda fórmula: Iluminación menor de Kan y Li…… 212
Tercera fórmula: Iluminación mayor de Kan y Li…… 213
Cuarta fórmula: Iluminación suprema de Kan y Li…… 214
Quinta fórmula: Sellado de los cinco sentidos…… 215
Sexta fórmula: Congreso de inmortalidad del cielo y de la tierra…… 216
Séptima fórmula: Reunión del hombre y el cielo. El hombre verdaderamente inmortal…… 216

ACERCA DEL AUTOR — Mantak Chía

El autor de este libro, Mantak Chia, nació en Tailandia, el 4 de abril de 1944. Cuando contaba seis o siete años de edad, aprendió de los monjes budistas a "aquietar y sosegar la mente", mientras disfrutaba de unas vacaciones estivales. Esto no quiere decir que fuese un muchacho pasivo y tranquilo. En realidad, destacó en las pruebas de atletismo durante su época escolar en Hong Kong. Fue entonces cuando aprendió el tradicional Boxeo Tai y conoció al Maestro Lu, quien le enseñó Tai Chi Chuan. Poco después, el Maestro Lu le introducía en el Aikido, el Yoga y ampliaba sus conocimientos de Tai Chi. Sin embargo, su conocimiento de las prácticas esotéricas no comenzó hasta que cumplió dieciocho años de edad y hubo regresado a Tailandia. Fue entonces cuando un compañero de una clase superior, Cheng Sue Sue, estudiante de Yi-Eng, le enseñó a realizar el nivel del Tao Esotérico en que se consigue la Reunión del Hombre y el Cielo. Cuando aún contaba algo más de veinte años de edad, el Maestro Chía estudiaba, en Singapur, con el Maestro Meugi, quien le enseñó Yoga Kundalini y la Palma Budista. Con la Palma Budista pronto fue capaz de eliminar los bloqueos de la corriente vital en sus órganos internos y hacer salir la energía fría, húmeda o enfermiza de los pacientes que acudían a ver a su Maestro, consiguiendo con ello que recobrasen la salud.

No obstante, el joven Mantak Chía creía que el Yoga Kundalini producía demasiado calor y podría ser peligroso, y por esa razón lo combinó más tarde con elementos de la práctica taoísta, que tenía efectos refrigerantes. Posteriormente, antes de cumplir los treinta, conoció al Maestro Pan, con quien estudió; éste había creado una síntesis de la enseñanza Taoísta, Budista y Ch'an; asimismo estudió con el Maestro Cheng Yao-Lung, quien también había creado un nuevo sistema combinando el Boxeo Tai y el Kung Fu. Del Maestro Cheng Yao-Lung aprendió el método secreto Shao-Lin de la fuerza interior, así como el método de la Camisa de Hierro, llamado "Limpieza de la Médula y Renovación del Tendón". Del Maestro Pan Yu aprendió u n a variante del Kundalini y el " cuerpo de acero", técnica de la que se dice que evita el decaimiento físico. El Maestro Pan Yu aún vive y practica en Hong Kong, donde trata a pacientes a quienes transmite su fuerza vital. Para comprender mejor el mecanismo que se esconde detrás de la energía curativa, Chía estudió también la ciencia médica occidental y anatomía durante dos años.

Sin embargo, y a pesar de estas habilidades, el Maestro Chía era director de la Compañía "Gestetner " en Tailandia; estaba a cargo del de parlamento de ventas de máquinas "offset" y conocía bien el funcionamiento de las máquinas copiadoras e impresoras de la compañía. Posiblemente sería el único maestro taoísta del mundo que tuviese un ordenador en su sala de estar. Está casado y tiene un hijo. Su esposa, Maneewan, trabaja como técnico en medicina. En resumen, Manta Chía es prueba viviente de que su método es muy práctico, que busca mejorar la vida diaria y no exige retirarse a la vida ermitaña lejos de la sociedad.

El fin principal que persigue Chía es el de acabar con el misticismo, la mistificación, los poderes atribuidos al Gurú y la confianza en las cosas extraterrestres o mágicas. Desea, en cambio, presentar un esquema de trabajo totalmente predecible, que pueda considerarse como un medio científico de tratar los sistemas energéticos. Él espera que, con el tiempo, esto lleve a desarrollos tecnológicos que podrían servir para simplificar o acelerar los medios con los que tales progresos serían posibles. Con esta esperanza, hace un llamamiento a la comunidad médica para que investigue lo que él puede ofrecer. Existen ya médicos, abogados y programadores de computadoras que han experimentado, de un modo directo, los beneficios que proporcionan los métodos del Maestro Chía. A éstos y a otros miembros de la comunidad científica corresponde unirse al Maestro Chía y a la tarea, a la que ha dedicado su vida, de construir un puente entre la razón y el espíritu, la mente y el cuerpo, la ciencia y la religión.

INTRODUCCIÓN
EL "DESARROLLO DUAL" TAOÍSTA
Y LA BÚSQUEDA DEL AMOR SEXUAL

Por Michael Winn

"¡Qué lástima! La cima de un monte no mayor de una pulgada cuadrada ha sido durante siglos fuente de gran inspiración y desdicha".

- Poeta anónimo chino, sobre la obsesión del hombre con el sexo de la mujer.

Se han escrito miles de libros con la intención de ayudar al hombre y a la mujer a resolver los problemas causados por la infinita búsqueda de la satisfacción sexual. ¿Sería posible escribir algo nuevo? Los Secretos Taoístas del Amor no es sólo otro florido tratado filosófico sobre el éxtasis del amor oriental. Es más bien un manual pragmático que destila las enseñanzas secretas sobre el sexo de cuatro maestros taoístas diferentes, buscadas por Mantak Chia durante quince años de viajes y estudios por el Lejano Oriente. Según sus propias palabras: "*leí una tonelada de libros que me hablaban de lo magnífico que era el amor, sexual esotérico, pero ninguno de ellos me explicaba cómo hacerlo. Por eso decidí escribirlo yo mismo*".

La mayoría de los libros sobre el sexo taoísta no logra comunicar la manera de transformarla energía espérmica una vez retenida, en qué parte del cuerpo debe almacenarse la energía sexual, el mejor modo de intercambiarla con la mujer y dar un rápido tratamiento a la retención del semen. Chia sintetizó las antiguas prácticas taoístas en métodos sencillos pero eficaces que puedan ser fácilmente aprendidos por los occidentales.

Este primer volumen va dirigido principalmente a los hombres, sencillamente porque la mayoría de los hombres es más débil sexualmente que la mujer y pierde más energía a través del sexo que la mujer. El siguiente volumen describirá las prácticas sexuales propias del esoterismo taoísta para la mujer, incluyendo la retención voluntaria del flujo menstrual.

El desequilibrio sexual existente entre hombres y mujeres es evidente. Una mujer puede recibir sexualmente a un hombre durante tanto tiempo como ella lo desee, y por eso dicen los taoístas que su esencia yin es casi inagotable, la duración del acto sexual en el hombre está limitada por la cantidad de energía que posea para mantener la erección. Su esencia Yin se extingue con más facilidad. La mujer es sexualmente más fuerte que el hombre porque ha de serlo desde el punto de vista biológico. Sus órganos reproductores deben soportar el esfuerzo de tener hijos y alimentarlos. Esta desigualdad biológica primal tiene profundos efectos en el hombre, originando una reacción en cadena que puede calar hondo el pensamiento y el sentimiento masculinos en todos los aspectos, desde el matrimonio, el trabajo, los papeles culturales que escogemos y los modelos espirituales que elegimos para nuestro desarrollo interior.

En el fondo, la mayoría de los hombres siente tanto terror como fascinación por la infinita capacidad sexual de la mujer. El efecto general que esto produce en el hombre es el de hacerle sentirse sexualmente inseguro, lo que le obliga a tratar de compensarlo con algún otro tipo de fortaleza. La inseguridad sexual puede ser la razón principal por la que el hombre ha buscado la superioridad física, política, financiera, intelectual y religiosa sobre la mujer. Corregir este desequilibrio sexual podría tener significativos efectos colaterales al establecerse una sociedad más armoniosa, si bien el fin primordial de la enseñanza taoísta sobre el desarrollo de la energía sexual fue lograr la salud personal y la culminación espiritual.

La búsqueda de satisfacción por medio del amor sexual ha adquirido carácter religioso entre aquellos que son lo bastante liberales o científicos como para creer en cualquier versión tradicional de Dios. La fuerza que se esconde tras la creencia en el amor romántico, en un compromiso definitivo con una persona, es la fuerza de la experiencia sexual. Ofrece algo tangible que compartir, un sacramento personal y vivo. Tal vez la decadencia de la religión en Occidente haya comenzado cuando la experiencia sexual se hizo más poderosa que la experiencia espiritual ofrecida por la religión mediante la fraternidad y la oración. El actual renacimiento de la religión en Occidente puede deberse, irónicamente, en parte a un agotamiento sexual siguiendo los pasos de la revolución del sexo. El sexo se convirtió en una droga, el opio del descontento, la liberación sexual total no suplió la estabilidad q u e necesitaba la gente en grado sumo. Hoy en día la gente vuelve la mirada al matrimonio o a la religión buscando su sentido de lo absoluto. Los taoístas no ofrecen ni religión ni matrimonio como solución para alcanzar la estabilidad, a menos que sea el matrimonio de las energías sutiles que ellos identifican como yin y yang. Sencillamente animan a cada persona a cultivar la fuerza vital inherente o chi que se halla en su interior. En este sentido, los antiguos chinos desarrollaron métodos muy refinados para aumentar la vitalidad sexual en el hombre soltero y casado.

Existen dos formas de emplear estos métodos que cultivan la energía y, por consiguiente, este libro interesará a dos clases diferentes de estudiantes. El primer tipo de estudiante busca la felicidad terrenal en forma de satisfacción física, emocional y mental. En él está incluido cualquier profano interesado en fortalecer sus propias relaciones amorosas, en aliviar la frustración sexual, en acabar con el aburrimiento, en curar la impotencia, los sueños húmedos, la eyaculación precoz y, en sentido general, aumentar su longevidad y buena salud. Si es disciplinado y realiza las prácticas que se enseñan en este libro, obtendrá todos estos beneficios. El otro tipo considera que sigue un camino espiritual y desea integrar de alguna manera sus deseos sexuales a sus prácticas de meditación o creencias espirituales. Los estudiantes ya en caminados a estudiar los secretos taoístas de cultivar la energía sexual con el Maestro Chia son procedentes de una gama sorprendentemente amplia de disciplinas espirituales, incluyendo toda clase de yoga: Kundalini, Hatha, Kriya, Tántrico, Siddha y artistas marciales, así como Meditación Transcendental Zen, Budista, Sufi, Hindú y partidarios cristianos . Lo fascinante es que muchos americanos, a pesar de estar satisfechos con sus creencias espirituales básicas, sienten la necesidad de combinar su sexualidad con el desarrollo espiritual.

La práctica taoísta que cultiva el chi se centra en la integración de las energías divinas o sutiles en el cuerpo humano, con el propósito de alcanzar un equilibrio dinámico de las energías opuestas denominadas yin y yang. El Tao es la suma indescriptible y la fuente absoluta de estas energías que se manifiestan en forma siempre cambiante. Dado que los taoístas son prácticos, propusieron que el hombre podría comenzar con la energía más a su alcance, es decir la atracción sexual entre el hombre y la mujer, y emplearla como trampolín para llegar a mundos más sutiles. El Yoga Esotérico Taoísta no es ni una religión, ni un camino de salvación. Tiene una idea mucho más amplia y enseña que la iluminación y la inmortalidad física son sólo etapas de un proceso para llegar a la plenitud como ser humano. Es práctico y accesible. La materia prima necesaria para esta evolución puede encontrarse fácilmente en la vida del ser humano corriente. La enseñanza taoísta de la inmortalidad física no implica que el hombre no vaya a morir. Significa que antes de morir tendrá la oportunidad de cultivar un cuerpo espiritual "sólido" o sustancial, también conocido como el Cuerpo Inmortal, el Cuerpo Solar, el Cuerpo de Cristal y entre otros. En Occidente, lo más aproximado a un taoísta inmortal probablemente sea un ángel. Es diferente de las escuelas que enseñan a ser un hombre santo disolviendo el ego individual en el éxtasis de la unidad cósmica.

Los taoístas insisten en que cada adepto conserve su naturaleza individual dentro de un cuerpo (físico o espiritual) para que pueda vigilar el crecimiento de su alma hasta la unión final con *"wu chi"*, la nada de la que emerge la unidad del Tao.

La *"permanencia en el propio cuerpo"* impide que el adepto se entregue totalmente a cualquier gurú, ser divino (¿o autoridad religiosa. Nadie más que uno mismo puede realizar su propia labor espiritual. Chia considera que su tarea es sólo la de un profesor que ayuda a poseen. Él transmite chi (o "shakti") a sus alumnos con el único propósito de que sepan mejor que han de cultivar y rechaza toda relación emocional dependiente. Se describe a sí mismo como el guía de una caravana. "*Yo puedo proporcionar a cada estudiante un mapa de carreteras, un equipo de herramientas y darle instrucciones para reparar su vehículo. Comenzamos el viaje juntos, y nos ayudamos y nos amamos unos a otros todo lo posible durante el camino; pero, al final, todos han de servirse de sus propios medios. Unos quedarán averiados, se perderán o elegirán una ruta diferente; otros hallarán una ruta mejor que la trazada por mí. Como profesor, no puedo ofrecerles otra cosa que no sea el mapa, las herramientas e instrucciones concretas para finalizar el viaje sanos y salvos*".

La máxima taoísta es que pocos hombres consiguen alguna vez descubrir el secreto de utilizar completamente la fuerza sexual que duerme profundamente en el interior de sus cuerpos. Es algo revolucionario para el hombre medio, pensar que pueda disfrutarse de un placer radiante y profundo por el sexo, que penetre de un modo constante hasta el centro de su ser, una experiencia muy superior al orgasmo genital ordinario. El *"orgasmo total en cuerpo y alma*" que cultivan los taoístas se considera normalmente el don excepcional de las mujeres apasionadas y sensibles. Ha llegado a convertirse incluso en el mayor mito de la cultura occidental - la mujer como objeto apasionado del amor romántico, la que da al amor su verdadera ternura. Los taoístas enseñaron que el hombre puede participar igualmente en el amor a través de un exquisito equilibrio de las energías sexuales, tan tangibles como cualquier sensación física de los órganos genitales. ¿Cómo es posible que un hombre transforme de manera tan radical su vida sexual y, con ella, su vida entera? Paradójicamente, este *"orgasmo supremo"* sólo puede descubrirse cuando se deje de dar importancia al orgasmo *"normal"* o genital que tanto preocupa a los sexólogos americanos. Las tres primeras etapas básicas del "cultivo dual" taoísta de la energía sexual para la pareja son:

1) Que el hombre aprenda a mantener la erección del pene tanto tiempo como desee y sin eyacular.
2) Que el hombre y la mujer re-dirijan la energía sexual por los canales corporales específicos hacia regiones superiores del corazón, cerebro y glándulas.
3) Que el hombre intercambie su energía sobrecargada con la energía complementaria de la mujer.

Para el hombre, la clave consiste en abrir sus sensaciones y canales de energía sutil a la esencia de la mujer y absorberla durante el acto sexual. Si usted no tiene pareja, los taoístas ofrecen una variante de esta, práctica que se conoce como "cultivo en solitario". Ésta enseña al hombre soltero el modo de utilizar su energía sexual con creatividad en la vida diaria o sólo a disfrutar de la vida gozando de buena salud, sin verse afectado por la plaga de la frustración sexual. El fin perseguido por los maestros taoístas no era crear un nuevo mito del orgasmo propio de superhombres que todo el mundo luchara por conseguir y entablar con ello una competición. Más bien el fin pretendido era enseñar al hombre y a la mujer formas prácticas de emplear la energía natural para gozar mucho más del mayor regalo de la vida, la libertad de amar.

Pero, ¿qué tiene que ver el cultivo de la energía sexual con el amor, ya sea esa clase de amor personal romántico o el amor compasivo propio de la religión? Los taoístas enseñan que es competencia del hombre y de la mujer buscar la armonía entre los poderes del Cielo y de la Tierra que habitan dentro de ellos y la armonía de otras esferas de la vida vendrá por sí sola. En el plano esotérico todos los actos de amor en el ser humano son la transformación espontánea de nuestra esencia seminal. Nuestra esencia seminal, la semilla de nuestra propia alma, se almacena físicamente en el cuerpo como energía espérmica u ovárica. Cuando amamos a alguien, no sólo le ayudamos sino que también transformamos una parte de nuestra propia esencia en un plano superior de energía. Por eso, los taoístas consideran la sexualidad como fuente primaria de la fuerza que esconde el amor en el plano humano. Todo aquél que siga "la senda del corazón"- amar de manera espontánea y continua a toda persona que encuentre- verá que su camino se hace más firme mediante la sabiduría taoísta que enseña a utilizar la energía sexual con este fin.

Al mismo tiempo, lo que permite que tenga lugar la experiencia del amor personal es la amplia y desconocida armonía cósmica del Tao, siempre presente. Así, el término taoísta "armonía" es probablemente el equivalente más próximo al concepto occidental de "amor" o compasión, en los planos personal y universal. El taoísta no pretende realizar los El taoísta no pretende realizar los insaciables deseos del ego humano, sino calmar el ego y sosegar la mente para que las energías sutiles del cuerpo puedan ser observadas primero, y cultivadas después hasta un nivel superior de consciencia. Entonces, la mente podrá ver el verdadero papel que desempeña en el inmenso orden de cosas y funcionar con armonía para mantener las fuerzas en equilibrio.

Las relaciones amorosas personales pueden ser una valiosa etapa de este proceso, un microcosmos de los extensos campos de energía sutil del universo. Los sexólogos occidentales, sin duda, rechazarán estos métodos por carecer de base científica estadística o verificable y los acusarán de emplear términos tan vagos como "energía". Puede que sean desdeñados por las religiones occidentales que estén en contra del placer sexual, así como por las escuelas ascéticas orientales que sostengan la creencia en que la iluminación espiritual sólo puede lograrse mediante austeridades que incluyan la abstinencia sexual. La verdad es que los primeros taoístas eran científicos que basaron sus prácticas en observaciones precisas de la biología y psicología humanas. No eran hedonistas ni ascetas, pero buscaron el camino del medio para crear la mayor armonía espiritual posible entre el hombre y la mujer, de acuerdo con las leyes naturales del universo.

La poesía verdaderamente filosófica de los taoístas, desde el "I Ching", el "Tao Te Ching " de Lao-Tse, hasta el "Secreto de la Flor Dorada", atestiguan la sublime eminencia de su visión. El hecho de que estas prácticas hayan sobrevivido por transmisión oral secreta durante varios miles de años es el testimonio más sólido de que funcionan. Las entrevistas que he realizado a docenas de parejas actuales de Occidente que utilizan estas prácticas sexuales taoístas, confirman que aún sirven para el variado grupo que normalmente forma la población urbana, hombres jóvenes y viejos, de raza blanca, negra y amarilla, casados y solteros. Estudiantes de yoga, de artes marciales y de meditación han descubierto que la técnica de la retención seminal en particular es fácil de aprender. Había ya mucha gente que conocía la importancia que tiene la energía sexual en su camino espiritual, pero desconocían la forma de expresarla directamente cuando hacían el amor. Los métodos taoístas pueden parecer similares a las técnicas sexuales tántricas que se están haciendo populares en Occidente. El principio del equilibrio masculino y femenino, y el empleo del cuerpo como crisol para la transformación son básicamente iguales. Tal como sugieren Nik Douglas y Penny Slinger en su autoritaria obra "Secretos del Sexo" (Inner Traditions N. Y. 1980) el tantra hindú pude tener su origen en los antiguos taoístas chinos y devuelto a China cientos de años después con el efecto revitalizador de las prácticas sexuales taoístas.

Para el hombre occidental de hoy, la diferencia práctica principal consiste en que el taoísmo esotérico nunca aceptó el velo que ocultaba los rituales secretos y la invocación de las deidades religiosas que hacen parecer el tandra extraño e inadecuado cuando es trasladado a esta cultura.

El sexo se utilizaba más abiertamente en China a modo de medicina curativa y de camino que llevaba al equilibrio espiritual sin las mismas connotaciones religiosas. Recomiendo encarecidamente la obra titulada "Secretos del Sexo" como complemento a ésta, pues contiene recientes traducciones de los tratados taoístas clásicos y docenas de soberbias ilustraciones de las posturas taoístas para hacer el amor, que no se ofrecen en este libro.

Es preciso insistir en que el Maestro Chia no enseña sus métodos taoístas de transformación de la energía sexual separados de la práctica meditativa. Tai Chi Chuan, la Camisa de Hierro Chi Kung y otras artes taoístas. El equilibrio sexual es una base importantísima para crear una vida sana física y emocional, pero el objetivo taoísta es la reunión definitiva de las energías primales que dirigen todos nuestros deseos, emociones y pensamientos, y cultivarlas para que regresen a su estado original de espíritu puro.

Los Maestros taoístas de la antigua China no eran necios. Ellos sabían que el amor entre hombre y mujer es un misterio que no puede enseñarse. Quizá el sexo sólo sea un criado al servicio del amor superior, pero nuestras limitaciones sexuales a veces nos desafían con la sensación de que nuestras relaciones de pareja o de nuestra vida en general son incompletas.

Las técnicas que se enseñan en este libro no son substitutos mecánicos del amor. Los secretos taoístas del amor han de aprenderse hasta ser dominados y, luego, abandonarlos cuando se experimente la transformación de la energía sexual como una fuerza creativa natural del hombre, tan sencilla como caminar, hablar o pensar. Después, el placer sexual puede alcanzar el éxtasis más allá del orgasmo y el amor la ternura más allá de lo creíble.

Michael Winn
Junio, 1984

Michael Winn es director general de la Taoist Esoteric Yoga Encyclopedia e instructor en el Healing Tao Center, Nueva York. Nacido.en San francisco en 1951 y educado en Dartmouth College, ha visitado más de sesenta países en calidad de periodista, fotógrafo, guía de expedición y observador de la cultura de nuestro planeta. Ha practicado varias clases de meditación, yoga kundalini, las formas de Chi Kung y Tai Chi los últimos quince años. Comprobó los métodos que se enseñan en este libro durante un dilatado período de celibato y después con una compañera. Decidió prestar su colaboración después de haber comprobado que los métodos son eficaces en ambos casos. Las ideas principales pertenecen únicamente a Manta Chia, tal como le fueron transmitidas por sus maestros taoístas.

¿FUNCIONARÁ EN OCCIDENTE EL KUNG-FU SEXUAL CHINO?

por Gunther Weil, Dr. en Filosofía

La fascinación de América por el sexo en la década de los ochenta sólo es comparable a su masiva confusión de actitudes hacia él. Necesitamos el placer del sexo, pero no podemos encontrar la manera de tratar el dolor emocional y la complejidad que con frecuencia le acompañan. Todos nos hemos sentido, en alguna ocasión, culpables, enfrentados o alienados por nuestros conflictos y compromisos sexuales. ¿De dónde obtiene el sexo ése poder tan inmenso que influye en nuestras vidas?

Sin duda, opera un imperativo biológico —la necesidad de reproducción y continuación de la especie. Menos claro, pero igualmente poderoso, es el modo en que nuestros sentimientos sexuales quedan atrapados en la compleja tela de araña de nuestra cultura. Finalmente, los hábitos sexuales de toda la cultura se convierten en un potente conjunto de influencias inconscientes. La mayoría de nosotros ha estado soportando el enorme peso de las costumbres sexuales de nuestra era durante tanto tiempo que hemos olvidado lo pesada que es su carga. Los legados culturales de la ética judeo-cristiana fueron el eje alrededor del cual giraban los experimentos sexuales de los sesenta. Los estilos de vida neuróticos y prohibidos por esta ética en generaciones anteriores fueron una de las causas principales de la revolución sexual de los: *sesenta*. La gente, alienada por la hipocresía sexual y los evidentes efectos destructivos de la represión sexual, comenzó la búsqueda de nuevas y más sinceras formas de expresar sus deseos. Durante los últimos veinte años hemos visto cómo la revolución sexual ha dado un giro completo. Lo que antes fue ilícito y prohibido se ha convertido en algo corriente y banal. Unos buscan una solución al actual dilema retornando a la vieja moralidad; otros buscan refugio en el celibato; y otros aún seguimos buscando. . .

Las trascendentales consecuencias de la revolución sexual de los sesenta, incluidos los distintos movimientos de liberación que la han acompañado, están siendo re-examinados ahora a raíz del muy extendido conflicto e infelicidad existente entre hombres y mujeres. La reciente búsqueda de una "nueva frontera" para la sexualidad de los ochenta, tendencia que está comenzando a aparecer en los medios de comunicación de masas, es básicamente una reacción ante los desgraciados resultados de las nuevas experiencias de moralidad en las dos últimas décadas. Creíamos saber lo que queríamos pero cuando lo conseguimos nos dimos cuenta de que echábamos de menos otra cosa. Individual y culturalmente estamos volviendo a examinar el significado de nuestra sexualidad y los más hondos propósitos a los que obedecen nuestras relaciones amorosas.

Ahora están surgiendo muchas ideas nuevas de la Nueva Era, movimiento de conciencia que simboliza esta necesidad. Considera, por ejemplo, el concepto de "Alta Monogamia" que ensalza el reto y el entusiasmo de las relaciones conscientes, a través del tiempo, que trascienden el egotismo romántico. La muy publicada recreación del interés popular por el tantra sexual indio y tibetano es otro ejemplo. Otros están volviendo a analizar los méritos del celibato. El paradigma sexual está cambiando nuevamente, parte del cambio de polaridad que experimenta el teatro moralizante americano. Mientras continúa esta representación, estamos más confundidos por la Mayoría Moral que busca revivir las viejas represiones y modelos neuróticos, que nos sirvieron de remedio en primer lugar. Muchos de nosotros luchamos por comprender el significado del conflicto entre la antigua y la nueva moralidad sexual. ¿Podemos salvar los escollos de la moralidad sexual represiva y la "liberada", que ahora nos parecen a todos tan familiares? ¿Qué podrá servirnos de guía para encontrar nuestras propias respuestas auténticamente individuales? Desgraciadamente, nuestra concepción de la sexualidad humana está siendo continuamente remodelada por las corrientes y modas dictadas por la ciencia y la cultura popular.

Estas tendencias —desde el Dr. Spock hasta el miedo al herpes— nos influyen tanto como lo hacen los verdaderos procesos bioquímicos de nuestros cuerpos y mentes. A veces "conocemos" más de quién y qué somos por lo que leemos o vemos en la televisión que de la experiencia vivida en profundidad por nosotros mismos. Es obvio que carecemos de una visión clara e imparcial de nuestro propio condicionante social. Nuestro autoconocimiento deriva normalmente de conocidos expertos, de libros, películas, televisión y revistas, más que de una comprensión paciente de nuestros más hondos sentimientos internos e intuiciones.

El poder de estas influencias culturales puede entenderse observando cuidadosamente las teorías científicas y psicológicas cíclicas, y con frecuencia contradictorias, sobre la sexualidad encontradas en los medios de comunicación. Podemos concluir fácilmente que las directrices consistentes, válidas y prácticas para la salud física, psicológica y espiritual del hombre y de la mujer son contadísimas. Esta conclusión se aplica a la mayoría de nuestros problemas sociales e interpersonales , pero es cierto sobre todo en el terreno sexual. El hecho es que, en realidad, no sabemos mucho por medio de nuestras fuentes científicas o medios de difusión sobre la función del sexo más allá de los argumentos obvios de la reproducción y el "principio del placer" que han influido a todos nuestros pensadores, desde Freud hasta el más reciente de los socio biólogos.

Desafortunadamente, nuestras vidas se ven poderosamente afectadas por esta pérdida de autoconocimiento sexual. Como sociedad hemos elegido ignorar lo que las grandes tradiciones espirituales una vez entendieron sobre la energía sexual y su papel en la transformación personal y la evolución espiritual. Ese conocimiento, que una vez tuvimos, ha sido fragmentado o deformado por las religiones judeo-cristianas institucionalizadas y rehecho para servir a los dioses menores del control social, político y personal. Nuestra tradición religiosa institucional de Occidente esencialmente ha reprimido y desfigurado el instinto sexual y con ello ha creado una variedad de patologías personales y sociales. Al hacerlo así, también ha eliminado con eficacia la sexualidad de sus fundamentos espirituales.

A este respecto, el psicoanálisis occidental percibió el papel que desempeña la sexualidad reprimida en la neurosis individual. Cualquier limitación que el concepto psicoanalítico pueda tener como representación plena del potencial humano, puede ser atribuido en gran medida a las penetraciones de Freud. Wilhelm Reich y Cari Jung comprendieron bastante bien el enorme poder de la energía sexual liberada y su relación con un universo mayor de significado espiritual. Jung se opuso acertadamente a la importancia que dio Freud a la enfermedad como modelo de salud, así como a la estrechez de su comprensión del alcance y propósito del inconsciente. Éste, en cambio, destacó la fusión creativa y trascendental de la energía sexual dentro de un individuo en armonía y en proceso de evolución.

Pero todos estos psicólogos y sus legados han perdido de vista el punto principal de un modo u otro. Es cierto que el instinto sexual puede liberar, y esclavizar, pero para ser verdaderamente liberador el instinto sexual debe canalizarse en otra dirección. Solamente en conjunción con el impulso de transformación espiritual puede el sexo ser realmente liberador. Freud fue completamente incapaz de ver este aspecto a causa de su falta de conocimiento de las grandes tradiciones espirituales. Wilhelm Reich, cuyos trabajos han influido tanto las terapias centradas en el cuerpo. Movimiento del Potencial Humano, fue lo bastante atrevido como para llevar las penetraciones de Freud a su conclusión lógica. Reich reconoció con claridad que el resultado definitivo de la represión era la enfermedad del individuo y el fascismo político.

Pero, en este entusiasmo por enfatizar los efectos destructivos de la represión sexual, también ignoró las funciones de transformación que posee la energía sexual espiritualmente. Cari Jung tuvo precisamente el problema inverso. Éste destacó claramente una perspectiva espiritual y trascendental del instinto sexual, pero omitió el papel central del cuerpo físico en este desarrollo.

Esta omisión hizo casi imposible aplicar los modelos elaborados intelectuales de Jung a los problemas sexuales diarios. Así pues, buscamos en vano dentro de la psicología occidental las disciplinas y principios prácticos que necesitamos para reconciliar los conflictos que se nos presentan en el ámbito sexual. Se trata de un dilema simple y ordinario.

Pero, cuando deseamos armonizar nuestras relaciones sexuales y amorosas con nuestras metas espirituales, la situación parece especialmente patética. Una y otra vez, la función sexual demuestra ser una influencia perturbadora , que genera conflicto y división en nuestras vidas. No debemos sorprendernos, por tanto, de que el celibato se haya convertido en una sugerente alternativa para muchas personas que desean seguir un camino espiritual mientras continúan siendo hombres y mujeres terrenales.

Estos hechos se hacen aún más obvios cuando observamos el comportamiento de los gurús, swamis y demás profesores en los círculos espirituales de la "Nueva Era". Es triste y divertido a la vez, los numerosos casos de profesores aparentemente célibes y espirituales, nacidos y educados en el contexto puritano de las culturas orientales tradicionales, que de repente "se liberan" en la "nueva moralidad " americana. Con frecuencia oímos hablar de ese gurú o maestro que cae en la tentación de mantener relaciones sexuales con sus discípulos. Los escándalos son algo casi común en el ashram y en el dojo. No debemos ser cínicos ante esto y reconocer que el instinto sexual está a bocado a encontrar su expresión por caminos bastante prosaicos y predecibles, sin importar lo que el dogma espiritual oficial pueda perdonar o prohibir.

Esto ha sido un hecho real, de un modo u otro, a lo largo de la historia de las iglesias judeo-cristianas institucionalizadas, al igual que en el panorama espiritual de la Nueva Era, que abraza gran parte de los estilos de vida budistas e hindúes. En lo referente al sexo, la religión institucional, vieja o nueva, tiene poco que ofrecernos. Volviendo a los ejemplos de los profesores de tantra sexual, el vacío entre el conocimiento teórico y práctico se hace bastante obvio. Oímos hablar de los beneficios maravillosos y extáticos de las relaciones inspiradas en el tantra. Nuestras estanterías llenas de libros espirituales de la Nueva Era y las revistas periódicas se prestan cada vez más al interés y a la fascinación que producen las prácticas sexuales esotéricas.

Pero, ¿cuál es el verdadero propósito de la sexualidad esotérica y dónde puede encontrarse el verdadero conocimiento e instrucción práctica en estas publicaciones? ¿Cómo es posible que alguien aplique realmente estos rituales de un modo adaptable a las relaciones y a la vida diaria? ¿Y cuánto comprendemos, en realidad, de las genuinas enseñanzas esotéricas cuando se les aparta del más amplio contexto religioso y ritualista de las tradiciones hindúes y budistas?

Para responder a estas preguntas, necesitamos entender con precisión la sexualidad esotérica como el estudio y el control de la energía sexual que hay dentro de nosotros, que tiene poca o ninguna relación con los rituales de culturas externas. Además de esto, necesitamos métodos prácticos que puedan ser comprendidos por la mentalidad occidental y aplicados a la vida contemporánea.

Una forma de descubrir estos métodos consiste en identificar los aspectos fundamentales y defensores de la vida propios de la sexualidad, hallados en las tradiciones culturales y espirituales de la humanidad, y determinar cuál de ellos puede sernos útil hoy en día. Debemos separar con cuidado lo que necesitamos para guiarnos en la esfera sexual sin quedar atrapados en formas de vida y de pensamientos anticuados. La tradición taoísta, núcleo de la cultura china, ofrece una perspectiva interesante y práctica sobre este problema. Los antiguos maestros chinos observaron que la función sexual se halla estrechamente relacionada con la salud física y mental, y que también es la base para cultivar las facultades espirituales superiores. Defienden que conservar eficazmente la energía de la fuerza vital y transformarla gradualmente en una especie de sustancia espiritual/material es derecho y responsabilidad de la raza humana. Cuando se practicaba en el seno de la tradición monástica de la religión taoísta, la conservación y el cultivo de la energía sexual se basaba, en su mayor parte, en el celibato.

Pero, ayudada por su sabiduría, la tradición taoísta también elaboró un método práctico: la senda del Kung Fu Sexual (a veces denominado "*Kung Fu Seminal y Ovárico*"). Esta práctica indicaba cómo un monje casado, o cualquier hombre o mujer, podía cultivar el Tao ("*La Vía*") durante el tiempo que habitase este mundo. A causa de su orientación eminentemente práctica en lo referente a la salud y a los aspectos de la vida, la tradición taoísta guió las relaciones sexuales de una manera directa y realista.

El Kung Fu Sexual taoísta fue, y sigue siendo hoy día, un método para aumentar la longevidad y la salud, armonizando la relación existente entre los sexos, y un medio de transformación espiritual. Dejando a un lado algunas deformaciones históricas en las que la naturaleza igualitaria de dicha práctica fue subvertida por emperadores y aristócratas, con la intención de explotar a la mujer para beneficio del hombre, la premisa básica del método Kung Fu Sexual es el desarrollo espiritual y logar la armonía de las energías del hombre y de la mujer.

Dentro de nuestras tradiciones occidentales, estamos acostumbrados a considerar la sexología dentro de los límites que nos marcan nuestros condicionamientos religiosos, científicos y culturales, y nos resulta difícil entender el significado esencial que representa la metáfora del Kung Fu-Sexual. Tenemos una vaga idea de que guarda cierta relación con las artes marciales, pero, aparte esto, el concepto de un kung-fu sexual parece cómico, si no completamente ridículo.
En realidad, el significado literal de "Kung - Fu" es método, práctica o disciplina. El concepto de Kung Fu sexual implica un método específico o disciplina práctica para disfrutar del sexo sin llegar a la eyaculación. Al mismo tiempo, la tradición taoísta reconoce que existe cierta forma de conflicto entre ambos sexos: una forma que se representa universalmente mediante la lícita oposición y la dinámica interacción de las fuerzas llamadas Yin y Yang. Esta lícita oposición representa su propio papel en el "campo de batalla" de las relaciones sexuales y se expresa como un conflicto amistoso entre los adversarios sexuales.

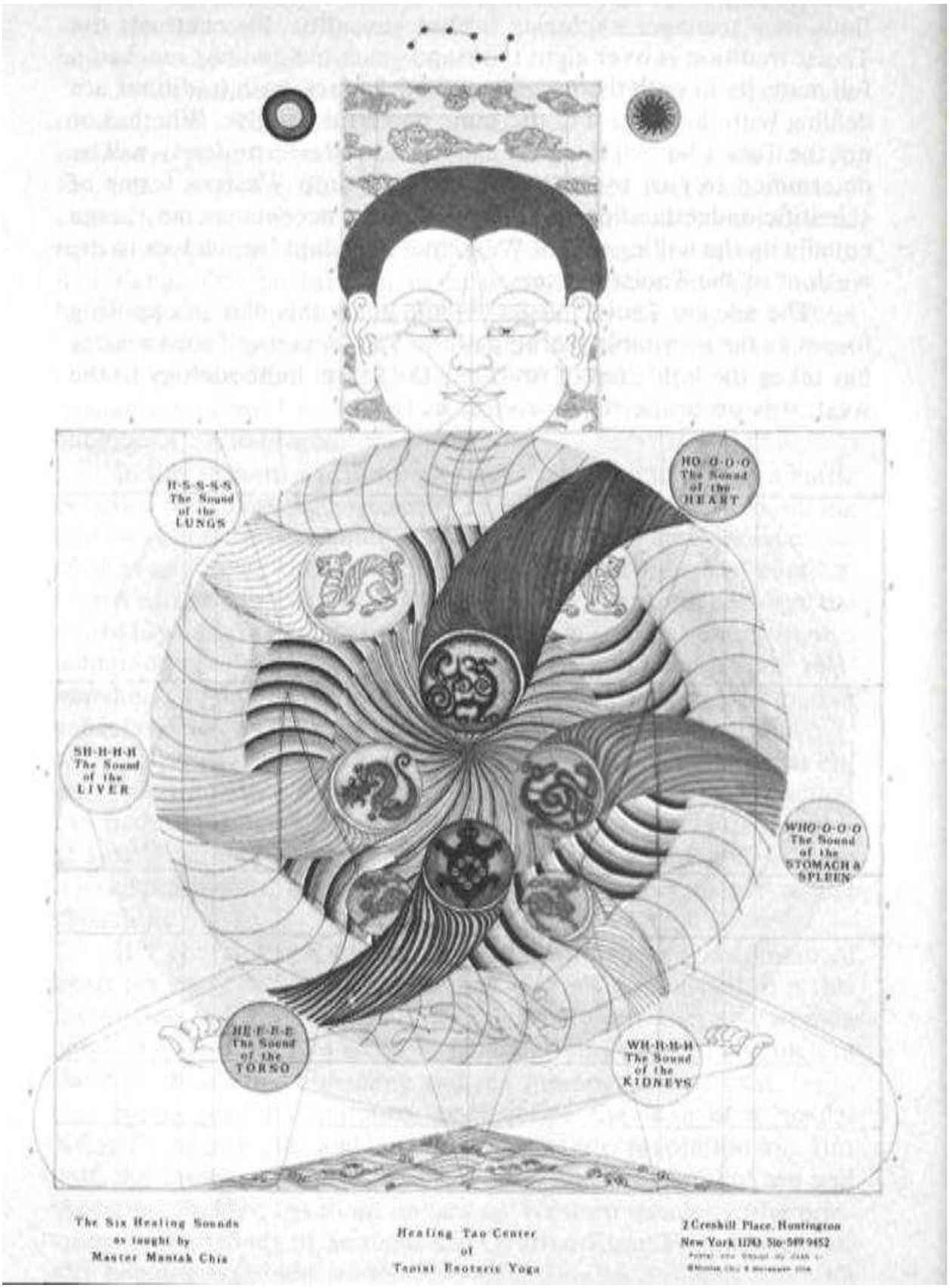
Un conflicto, por cierto, en el que el hombre es más débil que su "fuerte enemigo", y donde el Kung-Fu controlador de la eyaculación es una forma de remediar ese desequilibrio de fuerza sexual. También en el mundo occidental tenemos ese concepto de batalla entre los sexos. Pero, cometemos con facilidad un gran error al suponer que esta expresión connota el mismo significado que la metáfora taoísta en algo que no sea la idea de conflicto en el más superficial de los sentidos. Nuestro concepto occidental de batalla entre los sexos transmite el morbo y la frustración de los dramas sexuales extremadamente serios que dominan la mayor parte de nuestro pensamiento actual sobre estas relaciones, y tiene muy poco que ver con los aspectos desenfadados y transformadores del sexo, según los entiende la tradición taoísta. Sólo cuando llevamos nuestro pensamiento al plano de la "energía sexual", nos es posible empezar a ver cómo puede entenderse adecuadamente la función sexual y ponerla con corrección al servicio de la armonía sexual y de la salud. De acuerdo con la visión taoísta, constitucionalmente el hombre es inferior a la mujer con respecto a su capacidad sexual.

Sus energías se agotan con facilidad y con el paso de los años su capacidad energética se ve seriamente disminuida. Este factor es la causa principal del conflicto entre hombres y mujeres, y también el problema básico subyacente que tanto precisa de terapia y asesoramiento sexual en la actualidad

Desde nuestra perspectiva contemporánea, la idea de un Kung-Fu sexual parece absurda y, tal vez, incluso un poco revolucionaria. Pero, con la creciente interacción de la cultura oriental y occidental, la medicina y la influencia resultante de la sexología occidental, los principios y métodos del Kung-Fu Seminal y Ovárico podrían llegar a aceptarse de una forma gradual.

Considerando el hecho de que la investigación sexológica en Occidente es algo inmadura, podríamos anticipar la clase de confusión que un/una adolescente sufre al explorar su sexualidad.

Por el contrario, la tradición taoísta tiene más de ocho mil-años de antigüedad y ha alcanzado su madurez total tanto en la teoría como en el método. En realidad, ambas tradiciones se están ocupando del control de ese mismo y poderoso impulso. Si el Kung-Fu sexual taoísta puede o no funcionar en la sociedad occidental quedará decidido en parte por la traslación del mismo a las formas occidentales de comprensión científica y a su psicología. Su aceptación puede depender igualmente de que los occidentales estén dispuestos a adaptarse a la sabiduría de los maestros occidentales. Los antiguos maestros taoístas solían disfrutar de esta diversión de fuerzas opuestas como la Obra inevitable del Tao. Un joven maestro taoísta se ha atrevido a revelar a Occidente los métodos secretos; corresponde al lector comprobar su veracidad.


H-S-S-S-S
The Sound
of the
LUNGS
HO-O-O-O
The Sound
of the
HEART
SH-H-H-H
The Sound
of the
LIVER
WHO-O-O-O
The Sound
of the
STOMACH &
SPLEEN
HE-E-E-E
The Sound
of the
TORSO
WH-H-H-H
The Sound
of the
KIDNEYS
The Six Healing Sounds
as taught by
Master Mantak Chia
Healing Tao Center
of
Taoist Esoteric Yoga
2 Creshill Place, Huntington
New York 11743 516-549 9452

RESUMEN DE LOS PRINCIPIOS TAOÍSTAS PARA EL CULTIVO DE LA ENERGÍA SEXUAL

1. El universo está lleno de diferentes clases de energía dinámica, o "chi". Para todo hombre el Tao, o "la vía", consiste en transformar su energía creativamente a lo largo de una vida y devolverla a su estado original de equilibrio armónico. La esencia sexual, o "Ching", es una poderosa energía vital que se genera continuamente dentro del cuerpo humano. El impulso sexual impele el proceso evolutivo del hombre biológicamente mediante la transmisión del linaje genético. Desde el punto de vista emocional, armoniza el amor entre el hombre y la mujer, y desde el punto de vista espiritual proporciona un nexo tangible entre los poderes creativos "ordinarios" del hombre y el eterno proceso creativo del cosmos. Purificar la consciencia de la energía sexual —con o sin pareja— es una de las formas más sencillas que poseen los humanos para devolver a la consciencia y experiencia puras los ritmos más profundos de la vida. (Capítulos 1 y 2).

2. El esperma es el almacén de energía sexual masculina. Una sola eyaculación contiene de 200 a 500 millones de células espérmicas, cada una de ellas un ser humano potencial. Con los espermatozoides que se pierden en un sólo orgasmo, habría suficientes para poblar todo Estados Unidos, si cada célula fertilizase un huevo. La producción de un fluido espérmico capaz de tal superpotencia psíquica consume hasta un tercio de la energía diaria de un hombre y afecta sobre todo al sistema inmunológico-glandular masculino. (Capítulos 3 y 4).

3. La conservación de la energía sexual es el primer principio del cultivo. La eyaculación de la semilla masculina con otros propósitos distintos a la procreación es la pérdida desmesurada de un tesoro extremadamente precioso. La pérdida de energía durante largos períodos de tiempo debilita la salud física masculina, puede llevar a un estado emocional inconsciente de hostilidad hacia la mujer y, gradualmente, va robando a la mente y espíritu superior del hombre el poder de rejuvenecerse. Por esta razón muchas órdenes espirituales tradicionales del mundo exigen el celibato masculino. Los taoístas aceptan el amor sexual como algo natural y saludable, pero saben que el placer momentáneo que proporciona el orgasmo genital con eyaculación es superficial comparado con el profundo éxtasis posible cuando se disfruta del amor sin perder la poderosa semilla masculina. Es derecho natural de todo hombre poseer el pleno control de sus funciones corporales y evitar esta pérdida. Los métodos secretos taoístas sobre la oclusión del pene a fin de conservar "Ching" se dan en los Capítulos 5, 6, 7 y 8.

4. La transformación de la energía sexual es el segundo principio del cultivo. Durante la excitación sexual, el "ching", o esencia sexual almacenada en los testículos se expande rápidamente y hace que parte de la energía suba de manera natural a los centros superiores del corazón, cerebro, glándulas y sistema nervioso. Este movimiento ascensional se ve interrumpido por la eyaculación, por eso la mayoría de los hombres no llega a ser nunca consciente de todo el poder que comporta su sexualidad. El método taoísta perfecciona esta transformación ascendente de la energía sexual abriendo canales sutiles desde los genitales, que sube por la columna hasta la cabeza, y vuelve a descender por la columna hasta el ombligo. La expansión de la energía sexual se canaliza en el interior de esta "órbita microcósmica", y así, recorre todos los órganos vítales principales y armoniza los complejos de energía etérica del cuerpo, que los taoístas denominan "Tan Tiens" (o "chakras", para los hindúes). (Capítulos 7 y 8).

5. Equilibrar la polaridad de las fuerzas femenina y masculina (yin-yang) es el tercer principio del cultivo taoísta. Una vez que la energía sexual ha sido conservada y transformada por completo, un hombre, en solitario, puede emplear la meditación para equilibrar los polos masculino y femenino que existen dentro de todo cuerpo masculino. En la práctica del cultivo "dual", la pareja equilibra este campo de energía entre ambos compartiendo y haciendo circular sus energías sutiles. La relación se convierte en un trampolín para transformar la atracción sexual en amor personal, y después en consciencia espiritual y servicio. La lucha por el poder que se entabla entre los sexos disminuye gradualmente y el equilibrio de sus diferencias en el trabajo, la familia, el amor y el propósito de la existencia les conduce a una armonía más profunda. Equilibrar este núcleo de polaridad sexual en la pareja es verdaderamente positivo psicológicamente, pues nutre al hombre y a la mujer en sus más hondas raíces. El Capítulo 9 describe con detalle el método "orgasmo del valle", sobre el intercambio de la energía yin y yang durante el coito. Un nivel superior de esta práctica incluye el intercambio de energía sin la existencia de relación sexual, o experimentando un orgasmo en el interior de uno mismo, y debe aprenderse a través de un maestro. (Capítulo 18).

6. No debemos dar excesiva importancia al sexo físico en la práctica diaria, ya que es fácil limitarse a disfrutar del placer que produce sin experimentar las energías sutiles superiores. El adecuado refinamiento sexual es sólo una pequeña parte del enorme Tao que todo lo abarca. Si la mezcla de chi (la energía vital básica), ching (esencia sexual) y shien (espíritu) están desequilibrados, será difícil unificar nuestro yo y sentir paz y plenitud. El cultivo de la energía sexual es importante para nutrir el espíritu, pero si no se observa una dieta adecuada, si no se practica ejercicio, la meditación, un comportamiento moral virtuoso y amor, el verdadero cultivo se hace imposible. Del mismo modo, no debemos ignorar el sexo y centrarnos excesivamente en los centros espirituales superiores; si edificamos sobre falsos cimientos, acabará por derrumbarse. Tao es la totalidad del Cielo y la Tierra; el hombre encuentra la verdadera armonía entre ambos, en la integración equilibrada de sus energías sutiles.

7. Evita el acto sexual desprovisto de amor, pues produce desequilibrios en los cuerpos físico, mental y espiritual y retrasará tu verdadero desarrollo. Las técnicas taoístas han de ser prácticas, no mecánicas. La mujer busca en sus amantes sentimientos de ternura y tomará como ofensa que el hombre esté excesivamente preocupado y obsesionado por adquirir el dominio mecánico de los métodos amorosos esotéricos. El cultivo dual es imposible sin la total participación de la mujer, quien debe transformar completamente la esencia yin almacenada en sus ovarios. Considera a la mujer que amas algo más que un potente generador de energía yin; ella es ante todo un ser humano que merece todo tu amor y respeto.

8. No hace falta una esposa o novia para cultivar tu energía sexual. Al principio, es más sencillo practicar controlando la eyaculación a solas, sin que te distraiga la excitación y el calor que produce una mujer. En cualquier etapa, es fundamental decir a la amante con exactitud lo que se está haciendo y pedir su cooperación. Los mismos principios de cultivo taoísta se aplican a la mujer, con la esencia sexual obtenida de los ovarios y el "ching" transformado en su ascenso en un corazón y mente superiores. Muchas mujeres ya poseen cierta intuición para el proceso. La naturaleza receptiva de la mujer le permite aprender rápidamente el Tao del amor, sobre todo si el hombre ha conseguido dominar el proceso en su propio cuerpo.

9. Cualquier hombre que goce de un estado de salud razonablemente bueno puede dominar los métodos taoístas para cultivar la energía sexual que se enseña en este libro. Si te sientes impotente o padeces eyaculación precoz, debes estudiar los ejercicios de rejuvenecimiento que contiene el Capítulo 15 antes de intentar realizar el método de la Gran Aspiración del Capítulo 7. Los principios del cultivo son sencillos, pero requieren constante atención. Es lo mismo que cultivar un jardín —cavar un poco todos los días y la naturaleza se hará cargo del resto. Un buen día dará hermosas flores y apetitosos frutos. La impaciencia detiene el progreso. No te sientas culpable o enojado si derramas tu semilla; tal vez necesites años para dominar por completo el Tao del amor. La clave consiste en relajarse, divertirse y seguir practicando.

PARTE I

PREMISA FUNDAMENTAL:

La energía sexual puede ser transformada en espíritu.

CAPÍTULO 1

LA ENERGÍA SEXUAL MASCULINA ESTÁ ALMACENADA EN SU SEMILLA

«No existe medicina, alimento, ni salvación espiritual que pueda prolongar la vida de un hombre si éste no logra entender o poner en práctica la armonía de la energía sexual».

- P'eng Tsu, médico del Emperador

Durante más de ocho mil años de historia china, el "*Método de Kung Fu Sexual*", consistente en la retención del fluido seminal durante el acto amoroso, se mantuvo en el más profundo secreto. Al principio, era practicado exclusivamente por el Emperador y su círculo más próximo, quienes lo aprendieron de los sabios taoístas que asesoraban a la corte. Estos sabios afirmaban en el principio de los tiempos que se trataba de un don natural de toda la humanidad. El Emperador necesitaba de este método para prevenir la impotencia y la enfermedad; los monarcas que no recibían una educación apropiada quedaban agotados a una temprana edad debido a las demandas sexuales de sus esposas y concubinas. En las familias aristocráticas este conocimiento pasaba del padre a un solo hijo elegido, excluyendo a las esposas, hijas y el resto de los miembros familiares.

El Kung Fu sexual es una práctica interna que permite a los hombres retener ciertas secreciones corporales que son fuente incomparable de energía cuando se almacenan y se hacen circular de nuevo hacia los centros vitales superiores. Se evita la pérdida de esta energía bioquímica no eyaculando. Detener la eyaculación no debe confundirse con detener el orgasmo. El método del Kug Fu sexual proporciona un tipo de orgasmo completamente único y superior que se repite durante largos períodos mientras dura el acto sexual. Su secreto es sencillo:

"No existe pérdida de fluido seminal durante el orgasmo".

Ejercitando el control de ciertos músculos, tendones y tejidos fibrosos del bajo abdomen y permitiendo que la presión genital se esparza por todo el cuerpo, se contiene el fluido seminal. Al mismo tiempo, se provocan infinita variedad de placeres. En realidad, el placer de esta clase de amor debe considerarse muy diferente del placer físico ordinario; es tal su intensidad que a veces conduce al despertar espiritual.

El hombre que domine este método verá su sexualidad tan fortalecida que creerá que en su vida ha tenido lugar un cambio revolucionario, los dos amantes se convierten en una dinamo, que genera grandes cantidades de energía electromagnética. Con este método puede hacerse el amor con mayor frecuencia que antes, con tremendos beneficios para la salud. El kung Fu sexual estimula la producción de preciadas secreciones hormonales, en vez de mermarla, como es corriente en el caso de la evacuación.

Se vigoriza cada función vital porque ya no se descarga la energía vital a través de los genitales. La verdadera satisfacción sexual *no consiste en sentir cómo la vida sale de uno*, sino en aumentar la conciencia de la corriente vital que fluye por las ijadas[1]. El cuerpo se repone mejor con un método de "vaporización" de la energía vital que asciende desde los centros sexuales hasta el cerebro y los órganos superiores, tales como el corazón y la corona de la cabeza. El proceso de energía vitalizadora se completa mediante el intercambio de energía con la pareja durante la meditación relajada que sigue a la creación de esta energía sexual sobre cargada.

Esta poderosa liberación y participación de la fuerza vital es el vínculo básico del amor entre seres humanos. Despertar esta energía dinámica es también experimentar la fuerza que se esconde tras la evolución biológica y espiritual del hombre, también conocido como el Despertar del Kundalini.

[1] (Ijada) Ijar, Espacio entre las falsas costillas y la cadera.

EL EXTRAORDINARIO PODER DEL ELIXIR SEXUAL

Los sabios de Oriente han buscado desde tiempo inmemorial los medios para evitar la descarga de fluido seminal. Sin excepción alguna, han comprendido las enormes consecuencias del acto sexual: cuando se realiza con amor y disciplina, puede despertar los poderes que yacen latentes en la mente y el cuerpo. Los sistemas, nervioso y endocrino están especialmente abiertos al perfeccionamiento. Hace mucho tiempo que al acto del amor se le reconocen propiedades curativas, pero los maestros taoístas se empeñaron en ir más allá y descubrir en él los principios de la inmortalidad física. Surgieron muchas escuelas que proponían diversas maneras de utilizar el elixir secreto de la sexualidad.

Quienes comprenden del todo la práctica sexual con eyaculación, saben que explota al máximo cada una de las glándulas y órganos. Con la eyaculación, se expele del cuerpo la presión interna de la vida, dejando en algunos hombres, obsesionados con el sexo, sólo la fuerza vital necesaria para doblar el periódico, comprimir los alimentos a través de los intestinos y dirigirse al sofá del psiquiatra.

Los sabios consideraban una gota de semen comparable en energía vital a cien gotas de agua. Los hombres santos hindúes llaman repetidas veces Amrita, o elixir de la vida, a una substancia rejuvenecedora que puede producirse durante una prolongada actividad sexual sin eyaculación. La producción de este elixir, que los occidentales llamarían secreción hormonal superior, requiere una técnica sexual que evita la eyaculación y, como consecuencia, permite al cuerpo penetrar en estados de energía cada vez mayores.

Pueden desarrollarse extraordinarios poderes, entre los que se incluye la curación y la percepción clarividente, cuando la persona retiene el semen y conduce su poder de vuelta al interior del cuerpo. Muchas mentes privilegiadas han sostenido que si una persona pudiera retener estos fluidos durante toda su vida, el cuerpo no se descompondría después de la muerte. Todos los Santos —cristianos, budistas, musulmanes o taoístas— empleaban el poder que habita en la semilla vital para realizar los "milagros".

Muchas sectas esotéricas han aconsejado la ingestión del fluido seminal para aumentar la potencia sexual y la buena forma física. Esta práctica es, al menos, tan racional como comprar vitaminas. Los análisis científicos han demostrado que contiene gran abundancia de vitaminas, minerales, elementos de rastreo, hormonas, proteínas, iones, encimas y otras substancias nutritivas.

DIAGRAMA 1

EL SECRETO DE LOS SECRETOS

Pero existe una propiedad adicional en el esperma que la ciencia actual no puede analizar, y que es mucho más importante que cualquier vitamina. Podemos denominarla la Fuerza de la Vida. Si bien no puede ser registrada por ningún instrumento científico, es difícil de imaginar pues separa la vida de la muerte. La raíz de Ginseng es un ejemplo de otra substancia natural que no muestra propiedades especiales ante un análisis químico, sin embargo sus poderes revitalizadores están ahora ampliamente reconocidos.

Hacer el amor es un potente tónico curativo porque implica compartir la fuerza de la vida humana, que es más potente que cualquier hierba o medicina. Los aristócratas y adeptos chinos, en busca de los niveles más profundos de satisfacción, han poseído durante mucho tiempo la capacidad de devolver la energía del fluido seminal al cerebro y a los centros vitales del cuerpo.

Pero, la gente corriente de nuestra sociedad no había conocido, hasta ahora, una técnica para el reciclaje de esta gran fuerza vital dentro del cuerpo. La mayoría de los hombres encuentran el deseo sexual irresistiblemente atractivo y pierden su semen alegremente cuando sucumben a él, ignorantes de las consecuencias que tendrá en su salud e incluso de que disponen de una alternativa.

La eyaculación frecuente de esperma provoca finalmente el derrumbamiento de la vitalidad. La persona que abusa pierde resistencia, su visión empieza a debilitarse, se le cae el cabello: se hace viejo antes de tiempo.

Al principio no advertirá el agotamiento, pero tras unos años de abuso su capacidad comenzará a mermar de manera alarmante. Cuando las secreciones hormonales de las glándulas sexuales se lixivian[2] con regularidad, el cuerpo queda debilitado de raíz. En un período de tiempo que varía entre unos meses y varias décadas, dependiendo de las cualidades del individuo, sus facultades creativa y sexual se ven reducidas a la mitad, y la resistencia a las enfermedades y a la flaqueza de la vejez disminuye.

Para recuperar las energías perdidas, el desesperado derrochador de semilla vital a veces trata de obtener provisionalmente el bienestar inyectándose hormonas, estimulantes, "depresores", bebidas alcohólicas, complejos vitamínicos, alucinógenos y afrodisíacos. Estas substancias, con las que frenéticamente se atiborra al cuerpo, puede parecer que ayudan temporalmente. Tal vez la persona intente recobrar sus menguadas energías sexuales con el poder personal adquirido con dinero o influencia política. Si sigue una vía espiritual, o está rodeada por el efecto de familiares y amigos, se reducirá esta sensación de haber perdido la fuerza vital.

Pero, mientras continúe este prodigioso despilfarro de energía, el declive es inevitable. El aparato digestivo será incapaz de asimilar los suficientes elementos nutritivos para reemplazar la irrecuperable energía vital perdida mediante la eyaculación.

El método taoísta para cultivar la energía sexual hace circular nuevamente por el cuerpo las hormonas, proteínas, vitaminas, encimas, minerales y la energía eléctrica del semen. Cuando ésta se conserva y se transforma, se disfruta de una maravillosa vida sexual, mejor salud, mayor equilibrio interno y aumento de la conciencia espiritual.

El método taoísta del amor estimula realmente la producción de substancias hormonales de una calidad anormalmente elevada. Puede aprenderse a centrar la energía sobre las glándulas endocrinas durante el acto amoroso. Cuando las glándulas se bañan en energía, la cantidad de sus secreciones aumenta; y lo que es aún más importante, mejora su calidad. En etapas superiores de la práctica las hormonas desarrollan extraordinarias propiedades.

El método del Kung Fu sexual nos permite generar y conservar más energía nerviosa y hormonal de la necesaria para el funcionamiento corriente. Este exceso de vitalidad ha de ser canalizado para fortalecer el cuerpo y para aumentar las habilidades mentales y espirituales.

Cuando los amantes se abrazan estrechamente, las energías Yin y Yang se concentran en vórtices que van desde la región sexual hasta la cabeza y, finalmente, permanecen en ésta en todo momento.

[2] Separar por medio del agua u otro disolvente, una sustancia soluble de otra insoluble

¿POR QUÉ SE HA MANTENIDO EN SECRETO EL PODER ESPIRITUAL DEL SEXO?

Nuestra raza ha llegado, por fin, a darse cuenta de la necesidad de conservar los recursos naturales, para que no nos consumamos nosotros y nos destruyamos del todo. El agua fresca, el suelo, los bosques y el combustible deben protegerse, los alimentos han de producirse de un modo más eficiente, las construcciones y el transporte realizarse con menos desperdicio. Ya hemos agotado una parte significativa de la riqueza fácilmente recuperable del planeta. El costo de los productos básicos se ha puesto por las nubes porque, con los pocos recursos que quedan, continuamos produciendo máquinas ineficaces, tales como coches y armamento militar improductivo: tanques, misiles, etc.

Todo el mundo está ansioso por conservar los recursos naturales, pero pocos sueñan siquiera con la conservación de la fuente más crítica de todas; su propia energía vital. La cuidadosa protección de la energía almacenada en el semen del hombre es un programa energético verdaderamente racional. Sin embargo, este aspecto de la conservación es ignorado completamente por políticos y expertos en salud.

Una de las razones que explica esta negligencia es simplemente la ignorancia general de los métodos antiguos y muy secretos utilizados en el pasado. Los maestros taoístas lograron conocer estos métodos a lo largo de un número desconocido de milenios en una búsqueda implacable de los principios ocultos que animaban la materia. Estos métodos son fruto de muchas generaciones de meditación inspirada por sabios partidarios de mis observaciones sobre la vida moderna. Este libro da a mi experiencia personal un conjunto unificado de las enseñanzas.

Los maestros taoístas se sintieron obligados a revelar sus poderosos secretos sólo a los discípulos más selectos, a aquellos que habían demostrado su devoción a los ideales del Maestro durante años de ardua abnegación y servicio. ¿Por qué creyeron los Maestros estar fuertemente obligados a ocultar al público sus extraordinarios conocimientos?

La razón de este secreto no es fácil de comprender para el occidental de hoy. Los medios de comunicación han fomentado la idea de que la vida de cualquiera debe interesar a todos: los detalles más íntimos de la vida privada sexual son los que con más avidez se devoran. La publicidad asegura hoy a sus clientes que "si una cosa no es «sexy» no se venderá". Esta mentalidad ha convertido el sexo, en América, en un artículo de usar y tirar, haciendo que resulte más difícil experimentar el sexo en nuestra vida privada como un placer íntimo que puede ser cultivado con el tiempo y llevarlo a niveles más profundos. Hoy el sexo, a veces, se consume y se tira tan pronto como el amante se hace viejo o se convierte en una molestia. Hasta las mujeres de los harenes en la corte de los Emperadores chinos y aristócratas lo hacían mejor, pues se les aseguraba el bienestar material de por vida a cambio de sus favores sexuales. La sociedad cortesana favorecía la posición de los hombres, pero por lo menos se respetaba la energía sexual femenina por sus beneficios curativos y se honraba con algo necesario para el desarrollo espiritual masculino.

Una historia taoísta clásica nos habla de una mujer que aprendió el proceso de transformación sexual e intercambió su energía yin con la energía yang de su amante, por lo que obtuvo la Inmortalidad. Ella, entonces, se convirtió en la guía de los antiguos emperadores en el tema del amor. Existe un testimonio, a modo de ejemplo histórico, acerca de una doncella palaciega que vivió en el año 690 A.D. y que se convirtió en Emperatriz al morir el Emperador. La Emperatriz Wu, respetada por su conocimiento del arte de amar, gobernó sabiamente durante varias décadas hasta su muerte.

Los antiguos maestros taoístas no eran supersticiosos. Eran científicos naturales que sentaron las bases de sorprendentes avances tecnológicos en medicina, química, biología, navegación y muchas otras ramas del saber que no serían descubiertas por los científicos occidentales hasta 2000 años después.

Ellos tampoco desearon la posesión exclusiva de este poderoso conocimiento. Tenían sus razones para mantenerlo en secreto y esas razones eran bien fundadas en aquella época. Eran guardianes custodios de la doctrina que les fue enseñada por sus maestros, y temían el mal uso de la gran fuerza que desatarían los principios secretos. Tal vez, sintieron la obligación de proteger a la gente de la tendencia a desfigurar la enseñanza más pura para satisfacer sus instintos básicos. En la China rural, mucho menos populosa entonces, alguien que poseyera esos conocimientos esotéricos, podía fácilmente convertirse en jefe o en rey. Un guerrero podía utilizar su poder para vencer a sus oponentes.

Los maestros taoístas pensaron, pues, que era peligroso divulgar excesivamente sus enseñanzas, y sólo las transmitieron a unos cuantos discípulos antes de abandonar la vida terrenal. Para garantizar que la fórmula no se utilizara con fines egoístas, estos maestros con frecuencia transmitían a cada discípulo sólo una parte de la doctrina. De este modo, sólo si los discípulos se agrupaban y compartían las enseñanzas, podrían desatarse estas potencias supremas. Si alguien, egoístamente, se reservase el conocimiento, ellos nunca poseerían la doctrina completa. En el curso de muchas generaciones, fragmentos de los más profundos secretos fueron considerados como la totalidad. Mi esfuerzo consiste en reunir muchas partes dispersas y formar con ellas un todo orgánico, el cual considero similar a la más antigua y completa de las enseñanzas.

¿POR QUÉ REVELAR EL SECRETO AHORA?

¿Por qué violar la enseñanza china tradicional y exponer al público en general estos poderosos principios? La única razón es que el momento histórico ya ha pasado. La situación del ser humano es demasiado desesperada para privar a nuestra especie de una gran infusión, potencialmente, de energía vital. Si a la raza humana no se le infunde con celeridad una nueva energía vital, que la haga más armoniosa de lo que ha sido durante más de 2000 años, todos estaremos, maestros y mortales de esta tierra, amenazados con una existencia insosteniblemente dura, si no con la extinción. Hay muchos magos de la informática, del marketing, de los tubos de ensaye, espectadores deportivos, pero muy pocos en el arte de la vida.

Nuestra raza pasa su breve existencia jugueteando con la estadística, las cajas negras, los agentes químicos nocivos y, sobre todo, hablando cosas que carecen de sentido. Una gran mayoría de americanos pasa diariamente más de seis horas en trance hipnótico, inducido por una sombra coloreada que baila dentro de una caja de cristal. Estas máquinas se han convertido, por descuido, en instrumentos de nuestra propia destrucción; una mente organizada por la televisión no es una mente libre. Pocos dedican, ni siquiera un segundo, a penetrar profundamente en la gran corriente de la vida que se esconde dentro de nosotros. Sin embargo, toda la energía tecnológica busca desaforadamente, imitando como monos, el electrificante éxtasis que se halla oculto dentro del cuerpo y de la mente.

Existen signos positivos; según el pensamiento taoísta, todo exceso conduce finalmente a su opuesto. A pesar de la actual mediocridad que caracteriza en su mayoría a la cultura popular, hay extraordinarias fuerzas que llevan a la raza humana hacia una conciencia desarrollada. Está claro que la razón que explica el caótico estado de los planetas se encuentra en el avance revolucionario de la conciencia humana. En términos más sencillos, las bombas de hidrógeno representan una amenaza sólo porque nosotros somos lo bastante inteligentes para imaginarlas. *El odio contiene la semilla del amor.* Hemos originado una crisis a fin de forzar una solución que exige que restauremos el equilibrio entre nosotros y la naturaleza.

Entre las repercusiones más importantes de este encumbramiento de la conciencia, se encuentra que el hombre corriente será admitido a entrar en los secretos de la vida y de la mente que antes estaban reservados a unos cuantos elegidos.

El científico francés Sxhwaller de Lubicz elucidó esta idea: *«Es seguro que tal revolución del pensamiento... no es el resultado de un capricho. En realidad, es una cuestión de influencia cósmica a la que, la tierra, junto con todo lo que contiene, está sujeta. Se ha completado una fase en la gestación de la partícula planetaria de nuestro sistema solar... Debe comenzar un nuevo período, y éste está proclamado por el movimiento sísmico, los cambios climáticos y, finalmente, por el espíritu que anima al hombre».*

No sólo los problemas obligan a la conciencia a evolucionar, sino que el cambio de conciencia hace estallar las ataduras del orden existente. Yo espero que las prácticas taoístas para el cultivo de la energía masculina presentadas aquí, alcancen mayor nivel de perfección cuando estén sujetas al choque de ideas opuestas, el estudio científico y los experimentos personales, y el genio inventivo de toda la raza. Hoy en China, esta oficialmente prohibido mantener en secreto las prácticas que aportan beneficios: una persona debe revelar todo conocimiento que pueda mejorar el bienestar común. Por consiguiente, las preparaciones de hierbas medicinales, cuidadosamente guardadas, raíces, aguas minerales, cortezas, lodos, flores, gemas, venenos, así como prácticas yóguicas y de meditación, alcanzarán la perfección más rápidamente sirviendo a todos.

Así pues, la revelación de los secretos taoístas del sexo es una contribución a la cultura humana que puede tardar algún tiempo en manifestar su verdadera influencia. El genio de toda la raza humana debe luchar, donde una vez obraron unas pocas mentes privilegiadas, para salvar nuestro mundo de los peligros de sus propios excesos.

CAPITULO 2

¿QUÉ ES LA ENERGÍA "CHI"?

«Esencia, chí, y espíritu son las tres joyas de la vida».

—Libro de los Cambios y ¡a Verdad Inmutable,
Maestro Ni Hua Ching

El cultivo taoísta de la energía sexual no puede comprenderse si no queda claro el concepto chino de "chí". Chi, también conocido como prana, corriente cálida, fuerza Kundalini, o la fuerza electromagnética de la vida, es muy difícil de describir porque esta energía vital es invisible. Aunque no puede verse, sí podemos sentirla. "Chi" es simplemente, una palabra china que significa "respiración". A un nivel físico, es el aire que respiramos, que nos revitaliza y nos mantiene vivos. Nuestra vida pende de ese fino hilo de la respiración cada segundo de nuestras vidas, y ese hilo es aparentemente aire vacío.

Nosotros transformamos ese aire sin refinar mezclándolo con otros nutrientes y refinándolo en otra clase diferente de energía. Se convierte en nuestra sangre, nuestra carne y nuestros huesos, pero nunca pierde el ritmo de palpitación interior que fluye a través de cada célula. Nuestros órganos vitales —corazón, hígado, riñones y glándulas— refinan, a su vez esta energía y envían fuerza chí a las funciones superiores de nuestro cerebro, creando así nuestros pensamientos, sueños y emociones. De ahí surge la voluntad humana de vivir y de morir, el poder para amar y considerar a este planeta respirante suspendido en el vacío del espacio. Como "chí" sigue un ciclo autoperpetúo, su ritmo se hace tan natural que apenas podemos percibirlo. *¿Cuándo fue la última vez que te maravillaste del simple hecho de que tu respiración y tu corazón latían?*

Los antiguos maestros taoístas pasaban mucho tiempo observando el flujo de "chí", que ellos reconocían como la respiración del universo que se mueve a través de todas las cosas. Chí es la goma de pegar entre nuestro cuerpo, mente y espíritu; el vínculo entre nuestra percepción de los mundos internos y externos. Dado que los taoístas vivían cerca de la naturaleza, sin muchas de las distracciones que hoy ocasiona el mundo moderno, fueron capaces de ordenar con sumo detalle las funciones de la energía chí dentro del cuerpo humano y en el mundo en general.

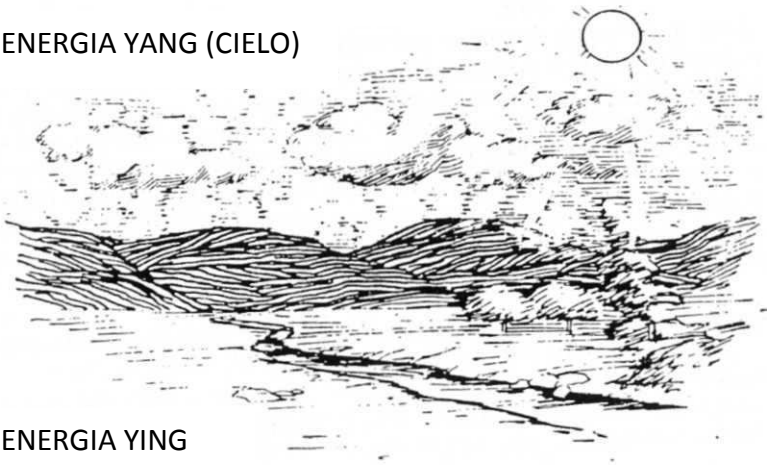
Después los taoístas hicieron numerosas distinciones entre las diferentes clases de "chí" que operan, así que hoy en China los herederos de sus conocimientos —acupuntores y expertos en herbología— hacen referencia a 32 funciones distintas del chí en el cuerpo humano.

Los chinos nunca se han molestado en analizar qué es este "chí" exactamente. Si es materia o energía, o un proceso de mutación entre ambos, no viene al caso. Lo que importa es cómo funciona el chí, en resumen, lo que hace.

Cuando quieres iluminar tu habitación, enciendes la lámpara; la electricidad fluye e irradia luz. Tú no la analizas, sólo pulsas el interruptor. Cuando un acupuntor inserta una aguja en un punto del meridiano perteneciente al hígado, enciende (activa) el "chí" del hígado, para que fluya con más fuerza.

DIAGRAMA 2

ENERGIA YANG (CIELO)



ENERGIA YING
(AGUA, TIERRA)

CHI: LA ELECTRICIDAD DEL CUERPO HUMANO

Los científicos están empezando a describir el mundo de un modo semejante a como lo describieron los antiguos taoístas —como una interrelación de energías "chí" cargadas positiva (yang) y negativamente (yin). Aquí vemos una descripción reciente de la electricidad en la revista científica Time-Life.

«La electricidad es, casi con seguridad, lo más evasivo de hoy día: vive en las paredes de nuestras casas y regula las vidas de nuestras células. En el cielo se manifiesta en forma de rayo, y como chispas que salen de los dedos si tocamos el pomo metálico de una puerta después de arrastrar los pies por la alfombra. Da forma a la estructura de la materia —haciendo plegable el plástico, brillante el aceite, y viscoso el pegamento. Hace andar a los trenes eléctricos y funcionar a los cerebros humanos. La luz es radiación electromagnética— y ahí se incluye todo, desde la luz visible hasta los rayos-X, microondas y ondas de radio. El magnetismo del hierro imantado se debe al giro de innumerables electrones que dan vueltas a gran velocidad al unísono, igual que el campo magnético terrestre, que, probablemente, está producido por el giro de corrientes eléctricas dentro de su núcleo metálico fundido». «Todo nuestro cuerpo es una máquina eléctrica gigante: la química corporal (como toda la química) se basa en conectores eléctricos. Incluso hacen que la electricidad circule. La energía necesaria para ver estas palabras procede del huevo que tomas por la mañana; el huevo obtuvo su energía del maíz consumido por la gallina; el maíz extrajo su energía directamente de la luz electromagnética del Sol, por medio de la fotosíntesis».

«Cuando pensamos en él, el universo es positivamente (y negativamente) electrificante. Pero, a causa del perfecto equilibrio normalmente existente entre las fuerzas positivas y negativas, la mayoría de la fuerza eléctrica que nos rodea está neutralizada —y por tanto invisible, al menos en el sentido normal... Esencialmente, todo cuanto nos rodea es espacio vacío cargado eléctricamente».

K.C COLÉ
Discover Magazine, febrero, 1984.

Es curioso que, incluso en la China actual, la gente ordinaria da por hecho que el universo está fabricado con estas energías cargadas. Si se les pregunta, dirían que un ajo tiene una energía (chí) muy caliente. Calienta el cuerpo: por lo tanto, la esencia de ajo "chí" es caliente, o yang. En los primeros siglos, en China, chí se expresaba en escritura china como un espacio en blanco en la parte superior del pictograma chino, y como luego en la parte inferior. Esto se hacía para que ningún "fuego" — ninguna energía creativa sencilla pudiera ser concebida como la definición de chí.

DIAGRAMA 3

ANIGUO CARÁCTER CHINO PARA REPRESENTAR LA ENERGIA CHI

derivado de la raíz de fuego, arriba,
y el vacio, abajo, para denotar su pureza original

Chí existía ya, antes que todo en el mundo físico, como chí original o energía pura. Esto evitaba claramente discordancias acerca de la naturaleza metafísica y natural del chí original (por ejemplo, ¿Dios es bueno o malo?) y centraba la atención sobre su manifestación funcional en el mundo ordinario, como chí yang y caliente en el ajo fresco o chí yin y débil en un hígado enfermo. Como resultado, la filosofía taoísta tiende a ser muy pragmática y a basarse en la observación del mundo orgánico natural. El cultivo de la energía chí puede extenderse a lo que, a primera vista, podría parecer mundos sutiles y espirituales imposibles, como siempre parte de prácticas corrientes con nuestro cuerpo.

¿CÓMO FUNCIONA EN LOS SERES HUMANOS: "LA ESENCIA SEXUAL" O "CHING"?

Para los taoístas, la energía sexual se denomina "chíng" o "esencia". También puede entenderse como una especie de "electricidad humana" porque, lo mismo que "chí", es una energía invisible que fluye por el cuerpo. Sin embargo, en su forma física bruta, se almacena en el esperma del hombre y en los ovarios de la mujer. Por eso, es una especie de energía chí que se ha transformado mediante procesos corporales en una forma más potente. Es materia prima destilada de una poderosa esencia que tiene la capacidad de recrear por entero el organismo humano. Para el hombre, su poder espérmico es la esencia de su "yang" o energía masculina.

Cuando te sientes excitado sexualmente, tu esencia "chíng" está expandiéndose a una velocidad fenomenalmente poderosa. Todo tu ser se carga de repente de nueva energía, tu cuerpo se enciende de pasión y tu corazón se paraliza de deseo. Es como pulsar el interruptor. Todo tu mundo del tacto y las sensaciones se ve cambiado como del día a la noche en cuestión de segundos. Esto ocurre en el hombre cuando se siente atraído por una mujer, debido a que sus cientos de millones de células espérmicas empiezan a vibrar y a generar un campo mayor de energía sexual electromagnética. También ocurre de forma espontánea en la primavera. Cuando los árboles rebosan de savia, el ching del hombre armoniza con los ciclos de la naturaleza y también se expande. ¿Qué relación existe entre esta esencia "ching" sexual y los demás tipos de energías chí que componen la fuerza de la vida?

FASES PRINCIPALES DE LA ENERGÍA CHI

A continuación se enumeran, de forma simplificada, algunas de las fases principales de "chí" en los seres humanos y su relación con la esencia "ching", también llamada "shien" o espíritu, el nivel más elevado de desarrollo. Los tres: chí, ching y shien, se conocen como los "tres tesoros" porque si se cultivan adecuadamente conducen a la iluminación.

1. **Energía Prenatal:** Combina "chí" y "ching" heredados de la madre y el padre, expresados en el código genético y visibles como la vitalidad innata que poseen las personas.

2. **Energía de la Respiración:** El cuerpo absorbe energía cósmica de la inhalación y la exhalación de aire. Aquéllos que respiran adecuadamente —respiración abdominal profunda y relajada— recibirán más energía.

3. **Energía de los Alimentos:** La pureza del chí recibido de los alimentos dependerá de la calidad de la dieta y la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los nutrientes.

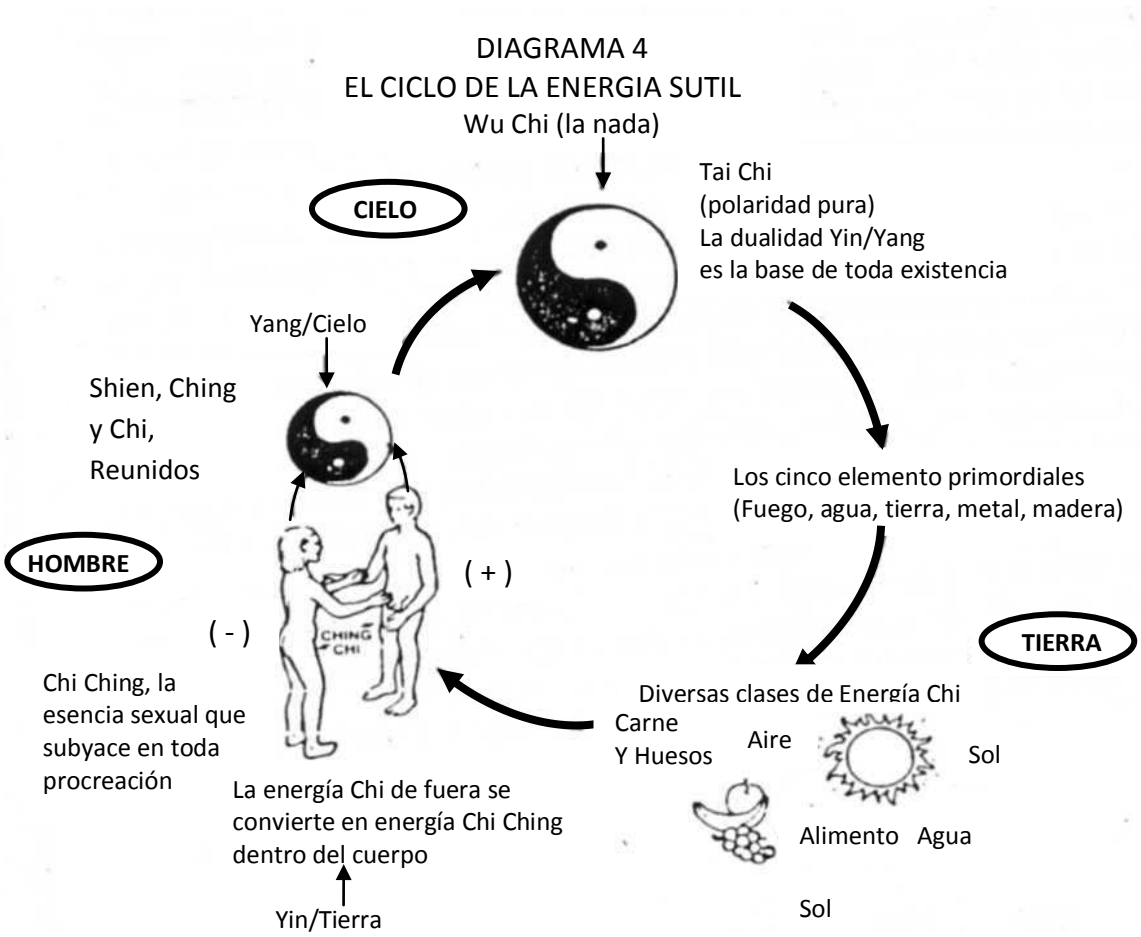
4. **Energía Meridiana:** Procede de diferentes tipos de células corporales que producen la energía. Circula por los canales acupunturales uniendo todos los órganos y glándulas vitales.

5. **Energía del Latido:** Es el ritmo más interno del cuerpo, que se siente especialmente en las venas y las arterias; también se ve en las fluctuaciones de energía biorrítmicas que armonizan nuestros cuerpos emocional, mental y físico.

6. **Energía Espérmica (Ovarica):** "Ching" es la esencia sexual que existe desde el nacimiento, pero que se hace más potente cuando se nutre con otros tipos de chí (alimentos, respiración, etc.). La esencia sexual es la fuente de toda la energía disponible para los procesos creativos y de la razón (shien).

7. **Energía Espiritual:** "Shien" es la luz que se encuentra detrás de nuestra personalidad, la capacidad de discriminar, autoconocimiento humano. En su nivel más puro es nuestro propio ser.

8. **Wu Chí:** El vacío, la vacuidad de" la que todas las energías chí provienen y a la que deben retornar. (Chí Original).



La meta perseguida por los taoístas es cultivar la energía de la vida hasta el nivel más elevado posible, proporcionando buena salud y consecución de la aspiración humana a la totalidad. Los antiguos sabios observaron el proceso natural del chí puro de los elementos universales — sol y tierra, alimento y aire— que se transforma en ching, o energía sexual, y que en el hombre se almacena en el esperma. El siguiente paso es mucho más sutil y difícil de observar. La energía espérmica se mezcla con el chí de los órganos vitales y se refina convirtiéndose en shien o espíritu.

En resumen, la energía sexual ofrece un nexo entre nuestras entidades biológicas y metafísicas, entre el animal y lo divino. La capacidad, sexual da al hombre el poder divino de recrearse, pero también le ata a su cuerpo animal y al de su amante[1].

Los taoístas creen que puede utilizarse cualquier sustancia o fuerza que exista en el universo para alimentar el proceso de cultivar el espíritu, y por lo tanto liberarse de las limitaciones del cuerpo animal. Todo contiene energía, y la consciencia humana puede absorber esa energía si así se desea. Pero algunas sustancias son más fáciles de transformar por el cuerpo humano en una forma más útil que otras. Por ejemplo, puede absorberse la energía con mayor facilidad comiendo una buena comida caliente que sentándose a tomar el sol en la playa. La energía solar es demasiado pura y demasiado potente para ser fácilmente "digerida" por el cuerpo. La luz solar te quemará seriamente si intentas absorber demasiada. Pero el cuerpo puede absorber fácilmente un plato de comida y funcionar durante mucho tiempo a base de las calorías y nutrientes digeridos.

DIFERENCIA ENTRE HAMBRE Y DESEO SEXUAL

¿Qué diferencia hay entre el alimento y el sexo como energías que nuestros cuerpos reclaman para estar alimentados? Mucha gente confunde el hambre de alimento y de sexo como deseos biológicos similares necesarios para la supervivencia. Claramente están relacionados, pues muchas personas que experimentan frustración sexual buscan satisfacción en la comida. El desequilibrio de energía(sexual) se clasifica como la causa principal de la obesidad – Cuando alguien está frustrado sexualmente, el alimento es el sustituto más fácil.

La principal diferencia entre la comida (energía Chí) y el sexo (esencia Ching) es que la energía sexual porque ya ha sido refinada, y producida por el interior del cuerpo, es más fácil de "digerir" o "absorber" que una sustancia pura como la comida. La comida debe descomponerse y combinarse antes de producir energía útil. La esencia sexual se encuentra ya lista, para incorporarse en cuestión de milisegundos a nuestro sistema hormonal y nervioso. La visión del sexo o solo pensar en él puede entrar instantáneamente en nuestro cerebro y alterar todo nuestro estado psicológico y también nuestras sensaciones corporales.

Por eso la energía sexual posee, potencialmente, un valor más elevado que la comida como clase de "alimento" necesaria para la maduración emocional humana y el crecimiento espiritual. Esta es la razón de que el sexo fuera también considerado como una rama de la medicina china y como tal fuera tratado. Un médico taoísta podía recetar hacer el amor en determinadas posiciones durante dos semanas para curar una enfermedad. El amor humano, expresado a través de la función sexual, se veía como la medicina más potente que podía tomarse. Era una especie de "hierba Humana", que podía curar todas las dolencias, pues restauraba el flujo de chí que gobierna la vitalidad de nuestros órganos y el sistema inmunológico en general.

La gente llegaba a obsesionarse con sus relaciones porque el intercambio de energía sexual que ocurre es la fuente más importante para sustentar sus vidas después de la comida. Las relaciones, invariablemente, se complican porque, aunque los amigos y amantes son seres visibles y tangibles, la energía sexual que tu constantemente intercambias y transformas en emoción y espíritu con ellos es invisible. Solo puede conocerse por medio de los sentimientos de la intuición.

---

[1] Si estás interesado en una aclaración completa del modo de trabajar de la energía chi en las esferas espirituales, conviene que leas dos libros escritos por el Maestro taoista Ni, Hua Ching: "Tao: The Sublle Universal Law" y "The Táoist lnner View of the Universe and the Inmortal Realm" (College of Tao, 117 Stonehaven Way, Los Angeles, CA 90049).

Existen muchos volúmenes en Chino sobre este tema, pero creo que éstas son las mejores traducciones y comentarios sobre el canon taoísta en lengua inglesa: La traducción de Ni del I Ching es preferible a la de los eruditos occidentales, quienes no comprenden total¬mente los aspectos esotéricos de estos textos clásicos. Su traducción se titula "The book of Changes and The Unchanging Truth".

Una relación fracasa cuando el espíritu de ella no se cultiva adecuadamente y la persona se obliga a "comer" energías sexuales negativas, o venenosas, sin transformarlas en energías positivas o neutrales. Cuando el desequilibrio energético se hace lo bastante fuerte, sobreviene el divorcio a menos que la pareja encuentre otro modo de corregirlo. La lectura de revistas pornográficas o la masturbación son más ejemplos de un cultivo negativo ching, porque estimulan la esencia "yang" en el esperma sin equilibrarlo con la energía sexual "ying" de una mujer real.

La principal diferencia entre ching, o esencia sexual, y el alimento y la energía solar es que el ching chí se fabrica físicamente y se almacena en el cuerpo. Esta sustancia preciosa – el esperma con su extraordinario poder para emparejarse con un huevo femenino y crear otra vida – fabrica y almacena en los testículos para protegerla. La cuestión es que tienes la libertad de solicitar tu energía en cualquier momento extrayendo la fuerza espérmica de los testículos.

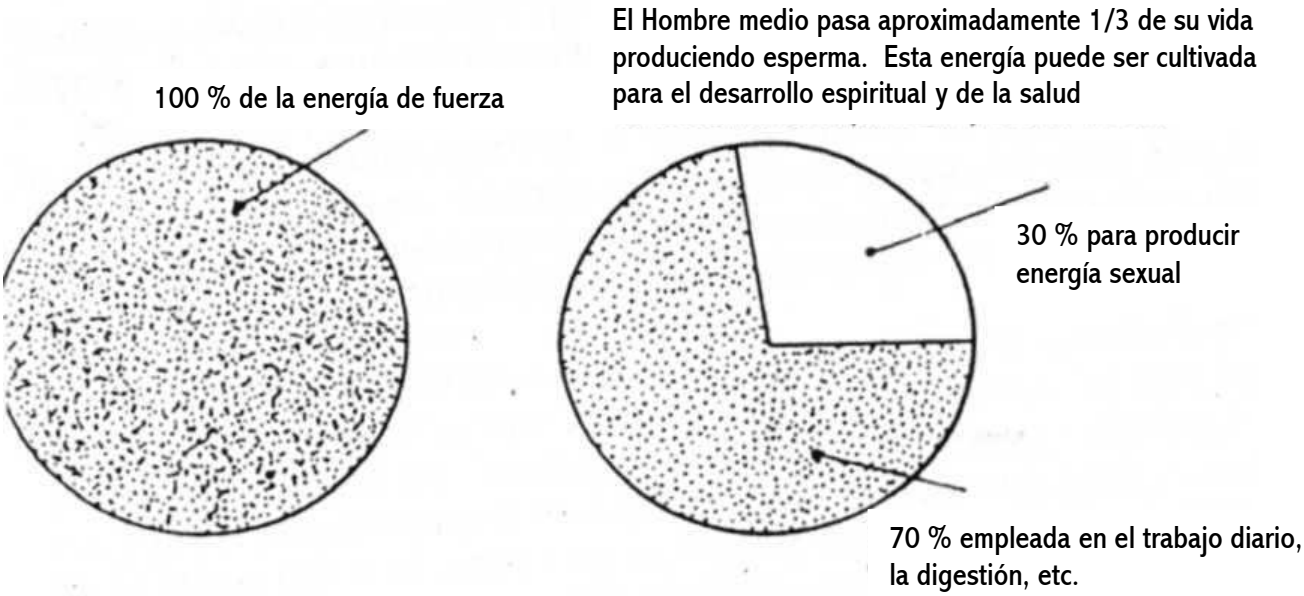
DIAGRAMA 5

El signo moderno para representar el fuego puede interpretarse como:
El elemento primordial del fuego, fuego físico o calor psíquico que
Arde bajo el caldero.

Si se agota el esperma de tu cuerpo, automáticamente se produce más. Esto te permite estar físicamente dispuesto para recibir a tu amante en todo momento. Incluso estando solo, sin la compañía del amante, y sin la intención de procrear, tu cuerpo produce el esperma y lo transforma en energía sexual creativa. Así, siempre podrás transformar la energía sexual almacenada en espíritu, tú conciencia pura, y expresarla por medio de la personalidad creativa a voluntad. En realidad "ching" es la energía interna que nos nutre cada día y noche, sin cesar. El proceso de refinamiento es en parte automático, y en parte voluntario. Nosotros podemos favorecer o estorbar el proceso de transformación de nuestra energía sexual en creatividad, dependiendo del conocimiento que poseamos de nuestro proceso interno. Sin embargo, lo mismo que la respiración, obtenemos esta fuente de energía constantemente sin darnos cuenta.

Freud vaciló parcialmente acerca de esta verdad muchos milenios después de que los maestros taoístas hubiesen delimitado el papel del sexo en la configuración de nuestro destino. Freud no advirtió que las neurosis mentales que él descubrió podían ser curadas cultivando la energía sexual y otras energías Chí que se encuentran en el interior del cuerpo. Cuando se restablece el equilibrio de estas energías por medio de la meditación y el acto sexual, realizados adecuadamente, la mente se remodela y se libera de los viejos traumas y hábitos. El cultivo taoísta de la energía sexual es una herramienta extremadamente poderosa para la terapia del yo. En realidad, es tan poderosa que debería emplearse sólo por aquéllos que hayan alcanzado un cierto grado de integración en el cuerpo, la mente y el espíritu. Los individuos que sufran un severo desequilibrio pueden liberar más energía de la que pueden manejar sin riesgos, y deberían visitar a un psiquiatra antes de intentar aprender los métodos taoístas.

DIAGRAMA 6



Esta incomparable libertad que posee el ser humano para utilizar la energía sexual de un modo tan flexible no está exenta de un precio. El precio es que gastamos aproximadamente de un 25% a un 40% de nuestra energía chí, obtenida por medio de los alimentos, el aire y la luz del sol, sólo para elaborar esta energía espérmica y mantener la disposición sexual. ¿Por qué el cuerpo gasta tantos recursos valiosos para producir millones de células espérmicas y regularlas con un sistema hormonal de apoyo? ¿Sólo para producir unos cuantos niños en el curso de una vida? La naturaleza no es tan derrochadora. La enorme inversión que realizan nuestros cuerpos en la producción de energía espérmica es para acelerar nuestra evolución en general. Cuanto más eficaz sea el hombre en la transformación de su energía almacenada en energía creativa y espiritual más elevada, más rápida será su evolución. Esta senda taoísta del cultivo de energía chí es sencillamente una tentativa de utilizar del modo más eficaz los dones naturales con los que todo hombre nace para evolucionar do lo posible durante una vida.

CAPÍTULO 3
LA BIOLOGÍA DEL SEXO ESOTÉRICO

Normalmente la descarga del fluido seminal completa el acto sexual. Tan pronto se ha gastado este fluido, el cuerpo hace un esfuerzo por reemplazarlo. Cuanto más deprisa se gasta el esperma, más esfuerzo realiza el cuerpo para producirlo. Obviamente, la producción de esta sustancia nutritivamente rica y psíquicamente superpotente requiere una enorme cantidad de materia prima. Las glándulas reproductoras reciben esta materia prima de la corriente sanguínea. A su vez, la sangre obtiene los valiosos elementos de todas las partes del cuerpo, hígado, riñones, bazo, etc., incluido el cerebro.

Todos los órganos pagan un elevado tributo a las glándulas que producen la semilla sexual. Porque una sola gota de semen contiene tan prodigiosas energías vitales, la pérdida frecuente de fluido hace que merme en los sistemas corporales sus más preciados nutrientes y acelera el inevitable declive físico hacia la vejez. Retener la semilla dentro del cuerpo es el primer paso para invertir este ciclo en el que el hombre paga innecesariamente un alto precio por obtener satisfacción sexual.

EL VOLUMEN DEL FLUIDO ESPÉRMICO PERDIDO DURANTE LA VIDA

Puede estimarse, sin exagerar, que el americano medio eyacula unas 5.000 veces en toda su vida, lo que equivale a 18,184 litros de líquido. El Kensey Repon facilitó los siguientes datos sobre la frecuencia normal de eyaculación del hombre americano:

EDAD	***EYACULACION MEDIA SEMANAL***
Pubertad – 15	3,7
16-20	3,3
21-25	4,14
26-30	3,51
31-35	2,9
36-40	2,42
41-45	1,95
46-50	1,8
51-55	1,54
56-60	1,09

Estudios más recientes sugieren la probabilidad de que la semilla vital se pierda con más frecuencia ahora que cuando se realizó el estudio por Kensey, porque el nivel general de estimulación y actividad sexual es mayor actualmente. Los efectos de la revolución sexual, la presencia de anticonceptivos, las actitudes hacia el sexo en la televisión, el cine y las revistas han sido especialmente fuertes para estimular el sexo pre-matrimonial entre los jóvenes.

Pero para evitar cualquier inflación estadística, vamos a utilizar el cálculo de 5.000 eyaculaciones a lo largo de una vida, realizado por Kinsey en los años 50. Para calcular el torrente de fluido que normalmente se pierde: 5.000 (eyaculaciones) x 3 cc (fluido) = 15.000 cc.
Esto equivale a unos 15 litros de fluido. El semen empleado en una eyaculación media tiene un volumen de 2 a 5 centímetros cúbicos. Estas gotas contienen de 200 a 500 millones de células espérmicas individuales.

¡TU CUERPO CONTIENE ENERGÍA ATÓMICA!

Esto es un hecho estadístico asombroso: una sola eyaculación despide de doscientos a quinientos millones de células espérmicas. Arrojadas sobre doscientos cincuenta millones de huevos femeninos, una sola eyaculación podría generar la población actual de Estados Unidos. Si multiplicamos esta cifra por 5.000 eyaculaciones por vida, obtendremos un índice numérico del poder seminal.

Un hombre normal eyacula suficiente semen como para generar un trillón de vidas humanas. Un solo hombre alberga la capacidad de engendrar más de doscientas veces la actual población de cuatro billones sobre el planeta. En sentido realista todo hombre puede crear una acumulación de energía sexual literalmente más potente que la bomba atómica.

Si este inmenso depósito de energía psíquica fuese redirigido hacia el amor y la armonía espiritual, las posibilidades de una existencia pacífica parecen ilimitadas.

Algunos científicos occidentales tal vez se burlen de la idea que el semen es una sustancia inmensamente poderosa. No obstante, ninguno puede negar el prodigioso potencial de vida que encierra la semilla de un solo hombre. Reuniendo esta fuerza generadora de vida dentro de la persona, se acumula una tremenda energía.

Los efectos que produce la conservación de esta energía pueden variar en cada individuo. Ningún hombre o raza produce el mismo tipo de energía. Cada uno de ellos la crea de acuerdo con su propio genio. Un grupo desarrolla una fuerza física enorme, otro resistencia masiva a la enfermedad, otro poderes clarividentes, y otro una gran longevidad. Pero todos los hombres tienen la capacidad inherente de aumentar sustancialmente su período activo de vida adaptándose creativamente a su medio ambiente.

Los científicos han intentado mejorar la tesis de Darwin centrándose en los impulsos genéticos específicos que hay detrás del comportamiento y que conducen al aumento de supervivencia del depósito genético del individuo. Esto correctamente da mucha fuerza evolutiva a nuestros impulsos sexuales, pero ignora el proceso en el que esta energía sexual se transforma en impulsos creativos superiores de la mente y del espíritu. El hombre evolucionado dirige su cuerpo animal y sus instintos con la mente y el espíritu. Los científicos mantienen la creencia opuesta. Tienen razón, pero sólo hasta el punto en que la evolución del hombre en su retorno al yo original es incompleta.

El hombre aún sigue tiranizado por sus impulsos biológicos. Cuando el hombre está completo, y ha integrado verdaderamente su todavía torpe cuerpo con su mente y espíritu, su libertad total como ser espiritual está fuera del control del instinto biológico. Esto no viola las leyes físicas del universo; simplemente postula que somos seres con la fuerza inherente de cultivar nuestra energía a un nivel de poder en el que se nos permite dirigir nuestros cuerpos libremente. No es la mente sobre la materia, pues eso implica una batalla. Es más mente dentro de la materia. Las revelaciones de la mente nos han permitido crear bombas atómicas y mandar hombres a la luna, entonces, ¿por qué no utilizar la mente para que dirija su propio cuerpo, que se encuentra a su alcance inmediato? Los lectores con mentalidad científica tal vez se nieguen a aceptar esto. No es posible obtener pruebas, excepto con la experiencia que da el cultivo diario de chí. Muchos científicos quizás hayan pensado que es imposible tener un orgasmo sin eyaculación, sin embargo hoy cientos de estudiantes míos sabemos que es sólo cuestión de educación, de adiestrar la mente a controlar el chí en el dominio de su cuerpo.

Aunque la ciencia puede analizar los componentes químicos del fluido seminal, no puede explicar el genio vital de la semilla humana. Esto se halla fuera del alcance de los instrumentos de medida. ¿Cómo puede medirse la vida humana? Sólo un filisteo científico intentaría reducir al hombre a una teoría mecánica.

Éstas y otras explicaciones científicas palidecen ante el poder de la capacidad seminal para hacer 4 billones de seres humanos únicos con inteligencia creativa. La física teórica reconoce ahora que es imposible analizar científicamente el hecho extático de la creación. Los físicos del cuanto han aceptado la probabilidad de que no haya ninguna partícula más pequeña, ningún bloque físico de construcción sobre el que se haya edificado el cosmos. Tan sólo hay los multiuniversos del espacio y del tiempo, unidos por infinitos campos de energía. A estos campos se les describe normalmente como fuerzas gravitacionales, débiles y fuertes, y electromagnetismo. Los taoístas consideran fútil cualquier intento de describir la totalidad de la naturaleza, el Tao. Les pareció más útil buscar formas de experimentar con él la armonía más profunda.

La energía sexual es un campo generado dentro del cuerpo y unido a los campos cósmicos más grandes de manera que ningún científico puede actualmente entender. Pero, no hay razón para esperar 500 años a que la ciencia dé con las explicaciones de la sexualidad, cuando todo hombre puede experimentar con su propio campo de energía sexual y sacar sus propias conclusiones hoy. Los maestros taoístas fueron antiguos científicos con genio para la autoobservación y estuvieron dedicados a llevar más allá la evolución humana. Cada generación probó las prácticas que le fueron enseñadas por sus maestros e intentó mejorarlas. Los métodos para cultivar el chí pueden haber evolucionado durante milenios, pero el principio ha permanecido igual: El ching o fuerza espérmica es una fuerza superpotente a disposición inmediata de los hombres, esperando sólo ser recogida. La esencia sexual es un bloque de construcción para expandir nuestro universo personal, el fundamento del amor y la evolución humanos.

IMPORTANCIA BIOLÓGICA DE LAS HORMONAS SEXUALES PARA LA SALUD

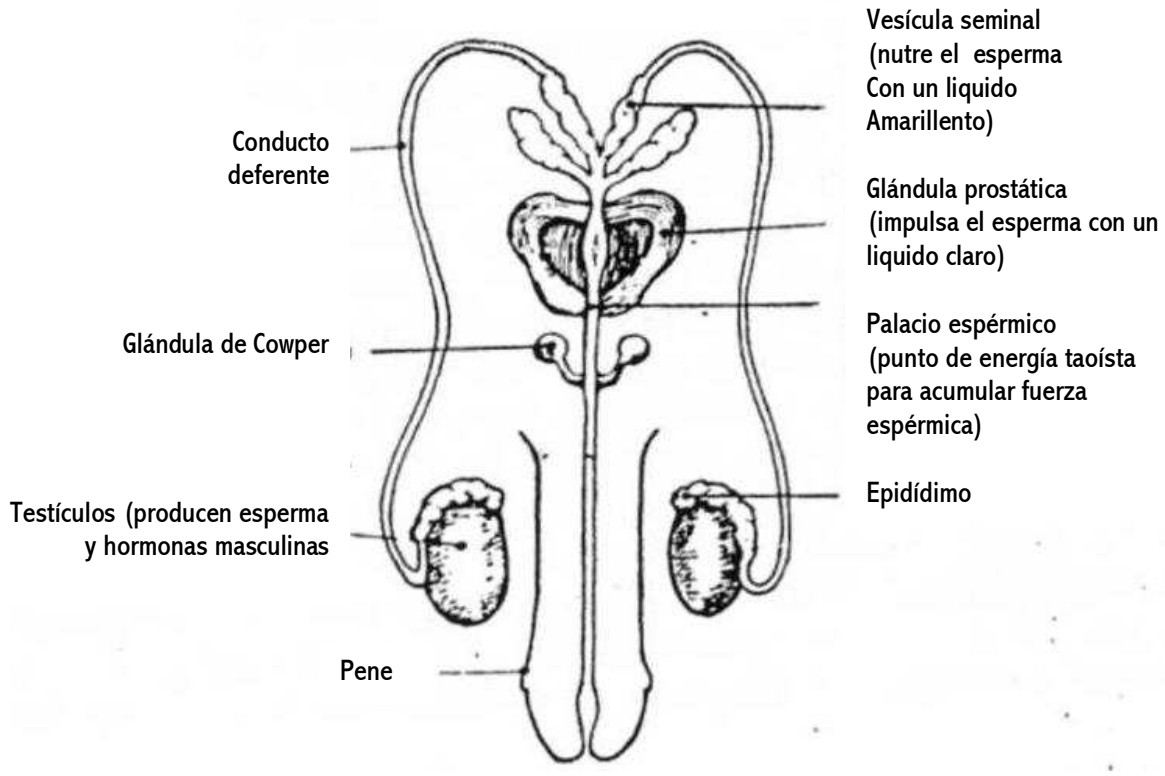
La ciencia moderna nos ha dado la oportunidad de estudiar la función del esperma en el cuerpo con sorprendente detalle. Cada una de las células espérmicas contiene 23 cromosomas, prostaglandinas, iones, enzimas, elementos de rastreo y otras partes esenciales de la vida humana. Sólo los elementos del huevo y el medio de nutrición materno son necesarios para formar un ser humano vivo de infinito potencial. — Las vesículas seminales, dos pequeñas bolsas que recogen el esperma en la base de la vejiga, están ligadas a los vasos deferentes. Éstas producen *un fluido de color amarillo* que se mezcla con el esperma y espesa el fluido seminal. Esta secreción contiene azúcar, fructosa, que nutre las células espérmicas.

La glándula prostética también contribuye a la secreción reproductora. Ésta rodea a la uretra (el conducto o tubo principal que recorre todo el pene) por debajo de la vejiga. En la eyaculación la próstata expulsa un líquido claro y espeso que ayuda a impulsar el esperma. Las glándulas de Cowper, a lo largo de la uretra, suministran unas cuantas gotas de secreción alcalina, que sirve para neutralizar el ácido que queda después de la micción.

El Dr. Beyoihn, notable endocrinólogo, resallaba la importancia de la función hormonal en la producción de semen*: «Las hormonas sexuales son importantes para nuestro desarrollo armonioso. Cuando los hombres abusan de la función reproductora, las secreciones de las glándulas sexuales se pierden... provocando debilidad mental y física, incapacidad para concentrarse una memoria menos tenaz».*

Hacer el amor es un ejercicio interno que ayuda a restaurar los desequilibrios en la química corporal. El sexo en cantidades moderadas se ocupa de reparar los trastornos hormonales, de reducir los niveles de colesterol y la presión sanguínea. La actividad sexual altera la química del organismo. La causa de esto se debe a que cada glándula del cuerpo afecta a todas las demás. Por eso, cuando se estimula las hormonas sexuales, se estimula las hormonas segregadas por las glándulas principales suprarrenales, limo, tiroides, pituitaria y pineal.

DIAGRAMA 7



La ilusión cuando se es joven es de poder estimular de manera indefinida las glándulas, sin pagar un precio por ello. El sexo parece un pozo de la felicidad sin fondo. Y así es, si nos tomamos la molestia de hacer circular las hormonas sexuales en el interior del cuerpo en vez de eyacularlas repetidamente.

Estas hormonas sexuales hacen algo más que simplemente hacernos sentir bien. Invaden literalmente todas las esferas de tu actividad y forman tu identidad personal. Recientes estudios científicos han demostrado que las hormonas sexuales influyen la organización celular del cerebro. Si eres varón, tu cerebro tendrá el sello varonil en cada célula. Esto es lo que produce las diferentes inclinaciones en el hombre y en la mujer.

El Dr. Gunter Dorner, director del Institute for Experimental Endrocronology en la Humboldt University, Alemania del Este, señala: *«Las hormonas sexuales... no sólo aparecen súbitamente como de la nada en la pubertad. Ni sólo merodean por el cuerpo. ELLAS SABEN DÓNDE IR. Las células que son su blanco ya han sido informadas en el útero para que respondan a las hormonas que ahora se están produciendo. Esto es aplicable al cuerpo, a los órganos reproductores, al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones. Pero también lo es al cerebro. Los tejidos, las conexiones nerviosas y la química del cerebro ya han sido marcadas durante la vida fetal por las hormonas sexuales. Ya se han creado los cimientos para la gama de comportamientos que caracterizarán al organismo como macho o hembra en su vida adulta:».*

Estas diferencias hormonales, obviamente, determinan muchas de las cualidades del hombre y de la mujer que los chinos denominan yin y yang.

El propósito taoísta de conseguir la integración total del impulso sexual con la mente comienza a tener sentido, incluso en el Occidente intelectual, cuando la conexión entre actividad sexual, equilibrio hormonal, salud física y personalidad se examinan conjuntamente. Que la salud se ve poderosamente afectada por el equilibrio hormonal ha sido bien comprobado, y es ahora uno de los principales tópicos para los investigadores del cáncer, en sus esfuerzos por comprender de qué manera controlan nuestro sistema inmunológico la mente y las emociones.

Los taoístas dirían que resulta innecesario complicarse siguiendo la pista por separado a cada uno de los receptores hormonales y enzimas del código genético para combatir los cientos de tipos de cáncer y enfermedades diferentes que se producen cuando falla nuestro sistema inmunológico. Los taoístas insisten en afirmar que el factor crítico es sencillamente el equilibrio —que cuando las energías chí del hombre y de la mujer se encuentran equilibradas dentro del cuerpo, cada célula tendrá la energía para funcionar perfectamente, y las hormonas tienen la misión de hacer que la maquinaria corporal opere regularmente. Este equilibrio en las hormonas masculinas y femeninas produce una personalidad jovial que vive en armonía con el mundo que le rodea. La práctica taoísta específica de conservación y transformación de la energía sexual es una de las muchas concebidas para asegurar que el equilibrio interno del sistema energético humano sea tan poderoso que ninguna fuerza exterior pueda destruir su equilibrio interno. Los taoístas, pues, ven todo, hormonas, sexo, personalidad, salud y más allá de eso, tu destino espiritual, unidos entre sí de un modo inseparable. Así es como actúa el Tao, que une el mundo ordinario finito del sábado por la noche a la explosión de una supernova a años luz de distancia. El principio de fusión de la energía en ambos casos es el mismo.

En el pasado, el secreto de los secretos taoísta era el método de renacer por medio de un proceso de dar a luz a tu nuevo yo. La primera vez que supe de él, no lo comprendí; pero, después, al estudiar el sistema endocrino, conseguí ver las analogías. Me di cuenta de que hombres y mujeres poseen los elementos necesarios de las hormonas masculinas y que, en efecto, cada uno de ellos es capaz de tener un intercambio dentro de sí mismos y dar a luz a un nuevo yo.

La conexión más importante del sistema hormonal masculino se halla entre los testículos y la glándula pituitaria, situada entre las cejas, detrás de la frente. Estas glándulas actúan conjuntamente en la transformación de energía sexual, hecho que experimentarás cuando empieces a cultivar tu energía sexual ascendente. Tus testículos y tu glándula pituitaria empezarán a palpitar conjuntamente cuando se cultive ching de manera adecuada y es señal de que tu sistema glandular está funcionando con armonía todo el tiempo, no sólo durante la relación sexual.

La glándula pituitaria, a su vez, regula la actividad de las otras glándulas. Cuando se encuentran en perfecta armonía, segregan un néctar excepcionalmente fino —una sustancia hormonal extrafina no descubierta por los científicos— que inunda los centros nerviosos del cerebro y ayuda a crear la sensación de placer descrita por tantos místicos. Esta es la única fase de desarrollo espiritual, pero que está poderosamente afectada por el equilibrio de la energía sexual contenida en el cuerpo.

La actividad sexual es igualmente poderosa en las esferas más corrientes de la salud. El sexo ofrece todos los beneficios saludables del ejercicio físico. El sexo reduce la tendencia que obliga a comer mientras se queman calorías, y así ayuda a remediar la obesidad. El sexo perjudica menos al corazón que la conducción de un automóvil por una ciudad con afluencia de tráfico, o contemplar un buen partido de fútbol. Además, el ritmo cardíaco desciende rápidamente después del acto sexual. (Para una persona que está a punto de sufrir un ataque cardíaco, el sexo apasionado puede bastar para desencadenarlo. En este caso se recomienda el sexo pasivo).

Amar es pues un gran antídoto natural para el estrés. El estrés emocional causa, sobre todo, un perjuicio indecible, ya que supone un daño continuo para cada célula. La vida en nuestra sociedad urbana nos somete a aumentar la dosis de este potente veneno.

El estrés causa directamente la degeneración cardiovascular, tal como la arterioesclerosis y la hipertensión. El amor restaura la química dañada del organismo activando los centros hormonales para defender al cuerpo físico y armonizar nuestras facultades mentales y espirituales.

Con la frecuente eyaculación, los beneficios del sexo empiezan a decrecer, y por último la vitalidad se viene abajo. *La persona que derrocha su semen pierde resistencia*. *Su visión empieza a debilitarse, se le cae el pelo. Envejece antes de tiempo.* Las lesiones físicas causadas por la emisión

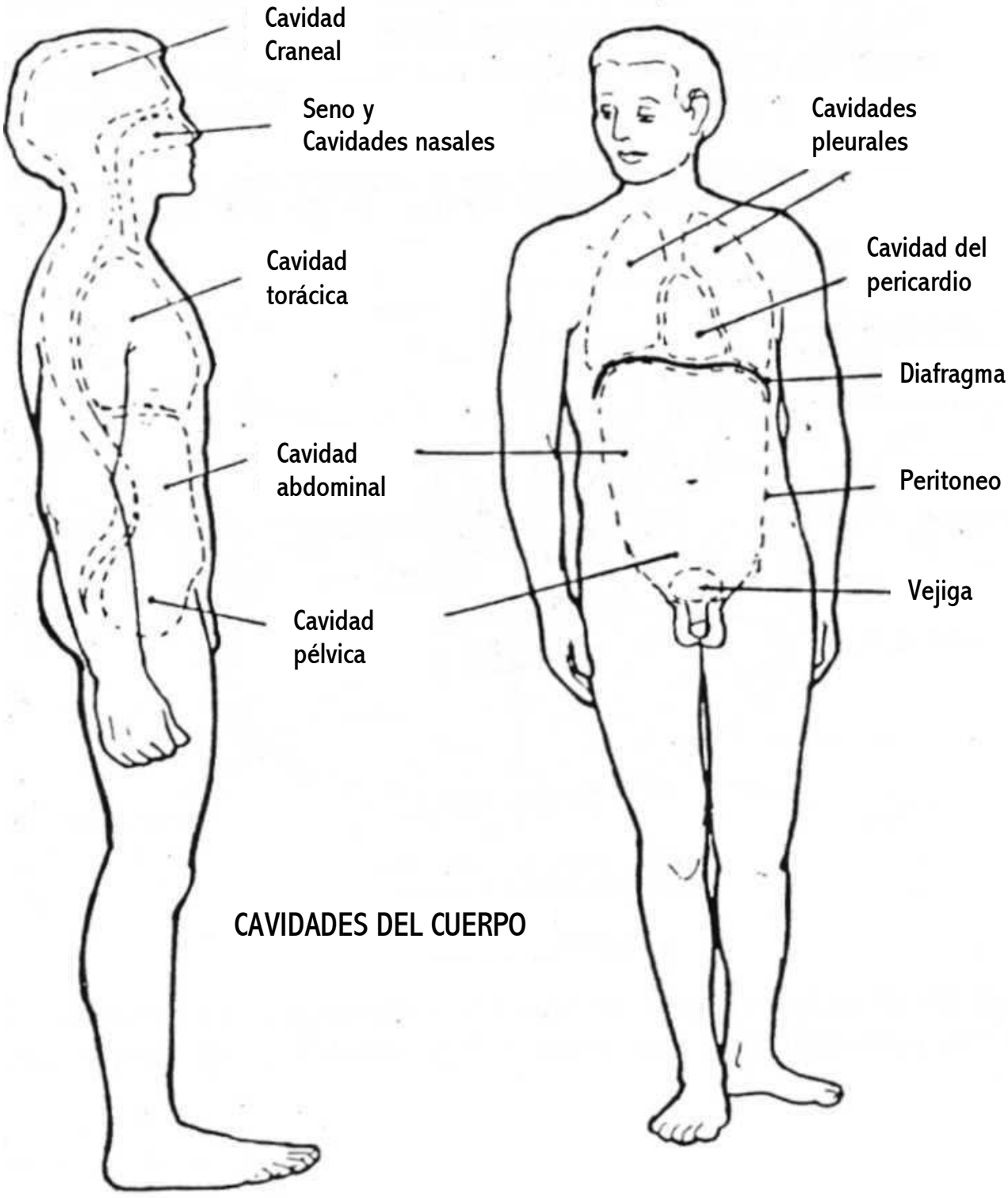
de esencia sexual de su cuerpo se ven ampliamente aliviadas sólo en parejas o individuos que crean y sostienen un poderoso amor emocional y espiritual.

Durante años de matrimonio, las parejas que encuentran de un modo constante una profunda armonía conservan naturalmente parte de su esencia sexual. Estudios realizados por aseguradoras afirman lo siguiente: Las parejas casadas viven más tiempo que las personas solteras. Dos pueden a veces compartir el estrés de la vida mejor que uno solo. Se obtiene un mejor equilibrio de yin y yang. El propio acto del amor transmuta espontáneamente el chí vital inferior y el ching en mente superior. Los métodos taoístas para cultivar la energía sexual son una potente ayuda para aquellos que siguen este "camino del corazón", pero lo inician un paso por delante al aumentar los beneficios del sexo para la salud y el desarrollo personal.
En Chicago, un grupo de personas de edad animan a las parejas a practicar el sexo a modo de ritual para preservar la vitalidad. El grupo, llamado "Sexy Sénior Citizens", es la herencia inconsciente de muchas sociedades comparables que florecieron en Oriente durante milenios y que enseñaron los métodos taoístas para cultivar chí.

Con la edad todos los sistemas corporales se vuelven menos eficientes. Entre ellos se encuentra el sistema hormonal, que regula reacciones electromagnéticas importantes. Si la secreción hormonal desciende de los niveles óptimos, el cuerpo se debilita necesariamente.
Las relaciones existentes entre las hormonas, la sexualidad y el envejecimiento aún no se han dilucidado por completo. No obstante, muchos investigadores que se encuentran a la vanguardia de la ciencia médica creen que las hormonas que regulan el crecimiento y el desarrollo sexual tienen un papel crítico en el envejecimiento. *Estas se producen en la pituitaria, la tiroides y las gónadas.*

Los testículos tienen una doble función: *además de ser la fábrica de esperma, producen hormonas masculinas, entre ellas la testosterona.* Las células de Sertoli, en los testículos, producen otra hormona, inhibina. Cuando no se eyaculan, estas hormonas van a la corriente sanguínea y son transportadas a todas las partes del cuerpo.

DIAGRAMA 9



El Kung Fu Sexual, llena la cavidad craneal de chí.
Este reboza y comienza a llenar otras cavidades corporales de fuerza vital, retardando el proceso de envejecimiento fortaleciendo la inmunidad ante las enfermedades.

Hay muchas pruebas que apuntan a la relación entre la actividad sexual armoniosa y el retardo del envejecimiento. El amor sexual estimula la secreción hormonal de alta calidad. La presencia de estas hormonas en la sangre aparece para retardar el proceso de envejecimiento. Con el cultivo taoísta se producen hormonas anormalmente potentes porque se centra la energía directamente sobre las glándulas endocrinas, estimulándolas hacia niveles mayores de actividad. Dado que la energía hormonal circula constantemente por el cuerpo, en vez de ser eyaculada, un alumno aventajado en el amor taoísta se encontrará con cantidades de energía en constante aumento, a medida que se envejece.

El aumento de circulación de energía sexual también redistribuye el chí en el sistema de almacenaje corporal. A medida que envejecemos y merma nuestra fuerza vital, nuestras cavidades corporales aumentan de tamaño y se van llenando gradualmente de grasa u otras clases dé polución que aceleran el proceso de envejecimiento y disminuyen la calidad de vida de nuestros últimos años. El método taoísta extrae la energía sexual de los testículos y llena la cavidad espinal y la cavidad craneal de ching. Cuando están llenas, ésta rebosa y empieza a llenar el pecho y las cavidades abdominales de fuerza vital y rejuvenecedora.

Estos depósitos de chí que hay dentro del cuerpo suministran la materia prima para hacer al cuerpo virtualmente impenetrable a las enfermedades, con el método conocido como "alquimia interna" por los antiguos taoístas. Este proceso de refinamiento del "Elixir de la Inmortalidad" o la "Píldora de la Inmortalidad" puede describirse en términos biológicos como la acumulación de la fuerza vital del cuerpo y la posterior devolución a su fuente. El chí es transportado de estos depósitos dentro de las cavidades corporales, a los centros más profundos del cerebro y de los huesos. El secreto de almacenar chí en la médula ósea es muy conocido por los maestros de Tai Chi Chuan altamente adiestrados y otros artistas marciales. Ellos saben que la fuerza muscular no puede sobrevivir al proceso de envejecimiento, pero que los huesos sobreviven durante miles de años. Esta práctica que describiré en un próximo libro sobre la Camisa de Hierro Chi Kung, depende de la retención de la fuerza espérmica.

Estudios científicos recientes demuestran la importancia que tiene la médula ósea en la producción de glóbulos blancos que combaten la enfermedad. Los científicos acabarán por llegar a las mismas conclusiones que los maestros taoístas y comprender la total relación existente entre una práctica sexual saludable, las hormonas y la médula espinal y la prevención del envejecimiento y la enfermedad.

LA MUERTE Y EL SEXO EN LA NATURALEZA

"... Cuando un organismo vivo, ya sea vegetal o animal, alcanza su meta, es decir una nueva semilla, su organismo se deteriora."

—Schwaller de Lubicz, The Temple in Man

La naturaleza perpetúa sus especies por medio del sexo. En la semilla masculina concentra los elementos esenciales del padre. La cuestión del sacrificio paternal para dar origen a los vástagos se repite en todas las formas de vida, desde la ameba hasta la morsa, desde la mantis religiosa a la orquídea.

Podemos echar un rápido vistazo a la muerte en la generación considerando el breve período de vida de la polilla "emperatriz". Esta enorme polilla viaja muchos kilómetros campo a través en busca de la tiembla: *"El famoso principio de la lucha por la supervivencia es aquí la lucha por dar la vida, la lucha por morir. Aunque pueden vivir tres días en busca de la hembra, perecen tan pronto se ha completado la fertilización".*

También las plantas están sujetas a esta ley. Una planta, después de arrojar su semilla o dar fruto, muere o entra en un período de letargo. Los jardineros saben que una planta a la que se ha impedido echar semilla vive más tiempo que sus hermanas más precoces. La mayoría de los árboles frutales no dan fruto hasta que no tienen de cinco a diez años. Durante este período dedican toda su fuerza biológica al crecimiento y fortalecimiento de sus tejidos.

La una etapa posterior de su vida, las plantas dividen su fuerza vital entre la reproducción y el mantenimiento de los tejidos. Cuando envejecen necesitan todas las energías que les quedan para sobrevivir: *obtienen a fuerza de la esfera sexual y no vuelven a dar fruto.*

Algunos insectos macho pueden aumentar la duración de su vida varias veces sencillamente no gastando su semilla. Podría objetarse que la vida sexual de un insecto no tiene nada que ver con la nuestra. Sin embargo, los insectos superan de un modo brillante en inventiva y eficacia sexual. Pesan en conjunto más de la mitad que la totalidad de animales obre la tierra. Aventajan ampliamente en variedad erótica a los seres humanos. Los insectos hacen que D.A.F. de Sade, Saint Anthony y David lowie parezcan un grupo de "boyscouts" descubriendo el sexo por vez primera.

Los insectos tejen la tela de la vida material con particular intensidad. Su poder para imponer su definición de vida se ve manifiesto en su número, su gigantesca proliferación y amplio hábitat, mimetismo y costumbres. La deificación marxista-socialista del estado no hace sino imitar pobremente su implacable genio para la organización colectiva. Más que frenar su desarrollo, una guerra nuclear les ofrecería una ocasión singular para crear nuevos órganos y gran abundancia de nuevas formas de vida.

En todas las formas de vida el acto reproductor agota las energías esenciales. El vástago consume los depósitos de nutrición corporales para aferrarse a su nueva vida. Los órganos vitales sufren el mayor desgaste porque contienen la concentración más densa de nutrientes. Entre los humanos, el sacrificio de energía corporal por parte de la hembra es inevitable en el curso del nacimiento. El macho, igualmente, debe someter la potencia de su semilla al menos una vez para fertilizar el óvulo femenino.

La naturaleza garantiza que el sacrificio merece la pena, ya que cumple su propósito de multiplicar la vida. Se propone que lo viejo dé paso a lo nuevo. Pero entre todas las criaturas materiales, sólo el hombre tiene la fuerza de voluntad de oponerse a la Madre Naturaleza. "No es la distancia, no es la dificultad del viaje, no es el peligro de acercarse lo que vence el instinto (en el reino animal). En el hombre, quien a veces tiene la fuerza de escapar a los impulsos sexuales, la desobediencia puede tener resultados afortunados.

La castidad en un ser humano puede funcionar a modo de transformador que cambia la energía sexual no utilizada en energía intelectual o social. Entre los animales, esta transformación de los valores psicológicos es imposible".

Es precisamente la posibilidad de transformar nuestras energías sexuales instintivas y esencialmente animales en algo superior lo que nos hace humanos y, potencialmente, divinos. Fracasar en dirigir la energía sexual hacia arriba es fracasar en la consecución de nuestro más profundo potencial humano. Por eso el sexo inconsciente con eyaculación de la semilla masculina es una especie de pequeña muerte que se ve con frecuencia en el reino animal y vegetal. De doscientos a quinientos millones de espermatozoides mueren en una sola eyaculación. El consumo de energía sutil es incluso mayor que estas cifras sugeridas. Si esta semilla gastada conduce a alguna especie de renacimiento del hombre, o de la mujer que recibe nueva vida, esta pérdida o muerte está en armonía con la naturaleza. *Pero sin transformar estas pequeñas muertes en participación, amor, un hijo, o alguna especie de elevada consciencia, este acto sexual se convierte en un mero asesinato de la energía vital potencial que almacena la semilla*.

Tal vez sea ésta la relación entre sexo y violencia. Los que se oponen al aborto y al uso de anticonceptivos harían bien en comenzar su campaña contra los hombres que matan su potencial de fuerza vital, eyaculando innecesariamente.

Aunque los taoístas no conocen el concepto de pecado, tal vez dirían que el hombre ha incurrido en su actual estado de debilidad psíquica en gran parte porque ha disipado sus energías sexuales durante los últimos milenios. Las leyendas chinas hablan de una edad de oro en la que todos los hombres vivían en armonía con la naturaleza y transmutaban por completo su semilla de forma tan natural como ustedes y yo respiramos. Carece de importancia si esto es verdad o no literalmente —la parte de verdad en la historia es que el hombre es capaz de una existencia mucho más elevada de la que ahora se acepta: La historia tiene un parecido sorprendente con la historia bíblica sobre la pérdida del estado de gracia de Adán y Eva después de haber probado los frutos prohibidos del amor sexual. En este sentido, el fin del cultivo taoísta es recuperar el paraíso perdido que aún existe dentro de cada hombre y de cada mujer, su naturaleza original.

La función principal que realiza el sexo en la naturaleza es crear nueva vida para perpetuar las especies. Sin embargo, en nuestro tiempo, la humanidad ha sido fructífera y se ha multiplicado y está a punto de alcanzar la superpoblación y sus horrores ecológicos concomitantes. El abuso del poder sexual a través de la procreación indiscriminada ha llevado a la humanidad a una crisis global. Esto ha acelerado el peligro de una guerra que podría ocasionar la extinción de la especie.

Aparte de ciertos insectos y simios superiores, los animales se aparean sexualmente sólo con fines reproductores. La hembra recibe al macho sólo en épocas determinadas de apareamiento, que en general comprenden una pequeña parte de la vida de los animales. Está claro que la sexualidad juega un papel diferente al de los animales para los seres humanos, y es peligroso que hombres y mujeres se eduquen en cuanto a la posibilidad que el sexo puede jugar en su propia evolución y así afectar también al equilibrio de la naturaleza.

Capítulo 4
LA ECONOMÍA SEXUAL

"El hombre no puede ser sin la mujer y la mujer no puede ser sin el hombre. Si pensáis que la relación amorosa es un hecho aislado o separado, la longevidad se ve amenazada y aparecen todas las enfermedades".

—de la Receta para Hacer Oro Inapreciable Sun S'su-Mo,
médico que vivió 101 años.

Todo hombre nace con una cierta cantidad de energía chí de un valor vital inestimable. Algunos comienzan con más cantidad que otros, pero en beneficio de la simplicidad asumamos que el hombre medio nace con una suma de vitalidad comparable a un millón de dólares. Durante la vida de un hombre esta fuerza vital, equivalente (a modo de ejemplo) a un millón de dólares, se gasta. Unos lo hacen sabiamente y viven de manera saludable hasta los ochenta o los noventa años. Cuando la persona es joven, la gasta más deprisa porque parece que una cantidad tan enorme no se va a agotar nunca.

En nuestra sociedad de consumo, la mayoría de la gente gasta más dinero de lo que gana. Se empeñan hasta las cejas pidiendo créditos en la creencia de que ganarán suficiente dinero para devolverlos. Si fracasan, se enfrentan a la bancarrota o a un período de vida miserable. Debido a hábitos inadecuados lo mismo sucede con la energía vital, sólo que la multa que se paga es la enfermedad, la pérdida del apetito por la vida, y la muerte.

Digamos que se ganan 100 unidades extra de fuerza vital diariamente a través de la respiración, el alimento y el descanso. Sin embargo, pueden perderse 125 unidades a través de una dieta escasa, el tabaco, la glotonería, exceso de trabajo, ansiedad, debilidad constitucional, abuso de drogas y la pérdida frecuente del fluido sexual vital. Para gastar las 25 unidades extra debe tomarse vitalidad de un modo continuo del cerebro y de los órganos.

Este robo de energía vital que se hace al millón de dólares de reservas induce de forma gradual a la enfermedad mental y física y al envejecimiento prematuro.

Conservar la energía sexual es un modo práctico de ganar 125 unidades y gastar 100 unidades más o menos. Es una inversión en el crecimiento físico, mental y espiritual. Puede corregirse el desequilibrio económico personal reduciendo el desastroso derroche de la eyaculación. Se obtiene, pues, un "beneficio" de 25 unidades al transformar el fluido sexual conservado en energía mental o espiritual superior. La eliminación de otros malos hábitos reducirá la pérdida y aumentará el beneficio, pero ningún otro factor de la vida es tan potente como la energía sexual.

Si trabajas mucho todo el día, ya habrás utilizado mucha energía. Si después tomas unas cuantas copas, haces una cena pesada y más tarde tienes una relación sexual en la que eyaculas el fluido espérmico vital, estarás gastando en exceso y prematuramente tu provisión vital. Algunas personas llamarían a esto un día bien empleado, porque no pueden imaginar nada mejor en la vida en que gastar su energía. Si continúas explotando tus recursos, puedes levantarte una mañana, cansado de la vida, enfermo de artritis o cáncer, o quizás ni siquiera te levantes. Habrás agotado prematuramente tu capital vital y tengas que morir a una edad que considerarás algo "injusta" o, posiblemente peor, sufrir durante tus últimos años de vida con tus poderes creativos y facultades físicas seriamente disminuidos.

Soy un taoísta que vive en el siglo veinte, cerca de Nueva York, y lleva una vida extremadamente ocupada. Tengo esposa y un hijo muy activo. Poseo un ordenador, conduzco un automóvil entre el tráfico de la ciudad, me dedico a enseñar a cientos de estudiantes y mantengo un denso programa de viajes en avión por los Estados Unidos. Sé que es posible llevar una vida rica y recompensante sin extenuarse y he visto a mis alumnos hacer lo mismo. Cuanto más cultives tu energía chí con la práctica diaria, más fácil será reponer la energía gastada y aún aumentarla.

Desde luego, si se elige un estilo de vida más simple podrá progresarse mucho más deprisa. Por esa razón muchos taoístas escogen pasar su vida en una tranquila montaña. Pero, tú puedes vivir siguiendo los mismos principios taoístas en cualquier parte. El universo es magnificente si sabes vivir con él. La energía sexual es uno de los dones más abundantes que la naturaleza nos ha dado; no obstante, la mayoría de la gente la malgasta sin darse cuenta del profundo valor que atesora.

A medida que los americanos se van haciendo más conscientes de la importancia que tiene gozar de buena salud, buscan modificar sus modelos de vida. Muchas personas se están dando cuenta ahora de que Han estado viviendo de un modo perjudicial. Afortunadamente, lo han sabido antes de que fuera demasiado tarde. Practicando "jogging" o tomando clases de baile, su deseo es empezar un programa de conservación de la energía vital. En primer lugar, deben pagar el interés sobre las sumas vitales que han despilfarrado en perjuicio de su mente y de su cuerpo. Después de cierto tiempo, tal vez devuelvan el interés y el capital cuando comiencen a producir y a conservar más energía. En ese punto podrán emprender el camino para cultivar su energía hacia su espíritu original.

Sé realista con tus expectativas. Tal vez hayas gastado más energía de la que te sobraba. Serán necesarias concentración y paciencia para recuperarla. Pueden gastarse 100.000 dólares en una hora, pero es posible que necesites un año para volver a ganarlos. Los graves traumas físicos y mentales, el abuso de las drogas y la frecuente eyaculación implican un consumo excesivo. Muchos jóvenes parecen poseer energía ilimitada, pero están jugando con las fuentes de vida como si se tratara de una desenfrenada juerga.

Muchos adultos, que gozan aparentemente de buena salud, están en realidad a punto de sufrir una seria disfunción. Sólo la fuerza de voluntad habitual les permite seguir activos. Cuando se hacen un chequeo con frecuencia inducido por un conocimiento inconsciente de su estado— el médico puede ordenar detener inmediatamente ese agotador esfuerzo. Muchas veces estas personas se vienen abajo en los primeros días de descanso obligado debido a que se ha cortado el fino hilo de la voluntad que les hacia seguir avanzando. Los amigos dirán, "No puedo creerlo. Ayer parecía más fuerte que un buey".

Si aprendes a equilibrar tu cuenta de la economía sexual, estarás dando los pasos más prudentes posibles para evitar que en tu vida tenga lugar una escena como ésa.

LA VIOLENCIA QUE PRODUCE LA FRUSTRACIÓN SEXUAL EN EL ADOLESCENTE

Una de las principales preocupaciones es la frustración que sufren los jóvenes en nuestra sociedad. La cualidad de sus pensamientos y de sus actos decidirá si la civilización continúa o se desmorona. La mayoría de los jóvenes varones se interesa casi más por el sexo que por ningún otro tema. Esto es natural, puesto que sus cuerpos trabajan horas extra produciendo billones de células espérmicas. Las mujeres no pueden imaginar lo intensa que es esta experiencia, pues su ciclo de energía está más uniformemente distribuido a causa de la fluctuación del ciclo menstrual.
Esta concentración de energía masculina es una manifestación natural de la energía Yang. Es natural en esta etapa el desarrollo del amor romántico tradicional. Si esta energía Yang en expansión halla un receptor femenino que la nutra, el amor entre ellos puede madurar y despertar gradualmente la evolución espiritual. El problema de la obsesión por el sexo surge de una sociedad materialista que destaca tanto el valor del sexo físico que la gente permanece inmadura toda su vida buscando sustentar la imagen lasciva del sexo que les agota y, por último, bloquea su evolución al estimularles a perder rápidamente su semilla.

Cuanto más luchan los jóvenes por alcanzar el placer, con más seguridad les elude éste. En su frustración, muchos buscan el placer con el aumento de violencia, una búsqueda de identidad que conduce a masturbarse con frecuencia y a la promiscuidad. Cuantas más veces vierten su semilla vital, más vacíos quedan gradualmente, a pesar de la gratificante sensación temporal que experimentan cuando la fuerza vital pasa por sus ijadas. El frenesí sexual descontrolado puede destruir la frágil identidad de un joven y hacerle caer en la turba de mentes cultivadas por la industria del sexo lucrativo y los espectáculos que explotan el sexo. La energía vital superior que nutre el auténtico núcleo del joven sirve entonces para lubricar la fantasía vacía en su lecho de lujuria. Después no le queda nada. Esto augura el desastre espiritual si no se corrigen los excesos a tiempo. Este tipo de joven tal vez tenga dificultades en su relación con las mujeres y, por último, esto deja un vacío entre su comprensión de sí mismo y el polo femenino de su propia energía masculina.

Por esta misma razón los adolescentes tienden al fanatismo, político, religioso o de cualquier otra índole. La Guardia Roja de Mao no es sino un grupo de jóvenes que ha propagado la marca del fascismo de su dictador reinante. La proliferación de diversos cultos en Estados Unidos es una prueba palpable de que los jóvenes no son capaces de llenar el vacío que hay en sus vidas con los placeres físicos que se han convertido en modelo. Si se quiebra o se rompe el frágil lazo unido a la identidad de persona adulta en reciente formación por falta de amor o educación social, el joven sólo tiene la psique del grupo para animar su vida. La mentalidad de grupo provee la plenitud que su vacío anhela. Como la Naturaleza aborrece el vacío, su propio vacío se desprecia a sí mismo.

Estas observaciones también son aplicables a los adultos de nuestra sociedad obsesionada con el sexo; muchos buscan desesperadamente una identidad que sea de su propiedad por derecho natural, si al menos supieran reivindicarla. La comprensión adecuada de la función que tiene el amor sexual en su evolución personal había de recorrer un largo camino para corregir estos excesos. La educación sobre los métodos de todo tipo para cultivar chí, pero sobre todo de la energía sexual, es la solución más directa. Los adolescentes nunca renunciarán a sus deseos sexuales, pero no es inverosímil que muchos de ellos estarían interesados en mejorarlos si supieran cómo hacerlo.

EL SEXO Y EL SUPERATLETA

Está muy extendida la creencia entre muchos entrenadores deportivos profesionales en que un atleta que hace el amor la noche antes de una competición importante pierde su eficacia competitiva. Este tópico se presta a controversia y el análisis de la opinión existente sobre el tema está inconcluso. Clive Davis, editor del Journal Of Sex Research, investigó los efectos que producían las relaciones sexuales antes de la competición y concluyó: "Siempre podrás encontrar informes anecdóticos que apoyen cualquier postura que desees tomar, pero con seguridad no podrías defender ninguna desde un punto de vista médico".

Los boxeadores profesionales de primera categoría son los que más insisten en afirmar que no pueden violar las leyes naturales sin pagar un alto precio. Ken Norton afirmó públicamente que él se abstenía de realizar prácticas sexuales durante ocho semanas antes de su primera pelea con Alí y que hizo lo mismo en sucesivas peleas con éste. "Creo que me perjudicó un par de veces en mis primeras diez u once peleas el no abstenerme del sexo". Norton dijo que él no creía que "nueve de cada diez luchadores" abandonaran el sexo cuando se preparaban para un cómbate. Joe Frazicr, quien también se enfrentó a Ali, creía firmemente en los perjudiciales efectos que tiene la práctica sexual con eyaculación: "Si le prestas a la diversión antes de un combate, no te quedará ninguna reserva de energía".

Se comenta que el gran Muhammed Ali observaba una estricta abstinencia sexual durante un año antes de sus combates. Él nunca publicó otro porque mantiene en secreto sus métodos de entrenamiento. La actitud taoísta hacia la sexualidad resuelve el dilema que enfrenta el atleta que se ve obligado a elegir entre perder su eficacia competitiva o a su mujer. Un atleta puede poseer lo mejor de ambas cosas si aprende los secretos de conservación y transformación de la energía sexual. Existe un aumento substancial en la energía de reserva de la que se puede disponer después del acto sexual taoísta, dado que el macho no sólo ha conservado su propio poder de semilla superpotente, sino que también ha absorbido una alta dosis de fuerza yin de la tierra igualmente potente de su amante. Cualquier atleta que controle el impulso de eyacular su fuerza vital, habrá dado un paso adelante en el proceso de controlarse a sí mismo y su deporte elegido. Puede despertar de una noche amorosa y extática lleno de alegría y de vitalidad, con las baterías totalmente recargadas. Es bastante diferente del agradable agotamiento que con frecuencia sigue a la práctica sexual con eyaculación.

Algunos atletas masculinos afirman que realizar el acto sexual con eyaculación la noche anterior es beneficioso para su deporte. La razón que explica esto es generalmente sencilla —el atleta tiene demasiada energía nerviosa y hacer el amor le relaja. El exceso de energía frena su capacidad de actuación y la eyaculación le libera de dicha tensión. Esto mejora su coordinación y su atención en el terreno de juego al día siguiente y por eso le ayuda a ganar. Ello está completamente de acuerdo con la idea que tiene el taoísta sobre la función del acto sexual de armonizar la mente, el cuerpo y el espíritu. Grandes cantidades de energía chí pura dentro del cuerpo físico no sirven de nada hasta que se han integrado de manera armoniosa con la mente y el espíritu.

El profesor Mark Anshel, de la Universidad de Nuevo México, llevó a cabo una extensa investigación sobre el atleta y el sexo. Descubrió que muchos entrenadores creaban la frustración sexual intencionadamente con la esperanza de que sus atletas dirigiesen sus impulsos contra el oponente.

Todas las personas no reaccionan ante la frustración del mimo modo", señala Anshel. "Al impedir la actividad sexual, estos entrenadores (o el mismo atleta; Guillermo Vilas, tenista profesional, admitió haber permanecido célibe durante un año para mejorar su juego) puede realmente originar manifestaciones negativas de la personalidad tales como ira o sentimientos de incomunicación".

Los taoístas han venido empleando él sexo desde tiempos remotos para curar los desequilibrios físicos, emocionales y mentales; una práctica que ayuda mucho a los atletas a mantener al máximo su buena forma física y mental. Los taoístas también eran artistas marciales y sabían que el secreto para derrotar a un oponente consistía en la combinación de disciplina física con un alto grado de conocimiento de sí mismos. Por esta razón cultivaban su energía chí y se guardaban de perder su semilla con las mujeres. Esta práctica taoísta del "Kung Fu Sexual" se mantiene en absoluto secreto entre los artistas marciales por temor a que sus oponentes lo aprendan y se hagan más fuertes. El atleta moderno puede gozar de los mismos beneficios hoy día que los luchadores taoístas, los espadachines y los practicantes de Tai chi chuan tenían hace cientos de años — la plena libertad de amar sin perder la eficacia competitiva-.

SEXO, DEBER Y MATRIMONIO

El tema del matrimonio es demasiado extenso como para generalizarlo mediante unas reglas fijas. El matrimonio puede satisfacer a unos hombres y a otros no. Un hombre puede casarse y ser feliz durante toda su vida y su hermano tal vez lo considere una tortura. En el Tao, nunca se impone nada; se busca la alineación con lo natural, y de ahí nace el equilibrio duradero del yin y el yang.

Los sabios taoístas nunca dirían que un hombre célibe es superior o más puro que un hombre casado. Ambos tienen las mismas oportunidades de adaptar su práctica diaria del cultivo de su energía chí a su situación particular y, con ello, alcanzar la unión con el Tao. Si todos los hombres con inclinación espiritual hubieran de observar el celibato, la sociedad podría sufrir la cualidad inferior de guía paternal ofrecida a los hijos, y dar como resultado una carencia de armonía en el mundo.

Hablando en sentido práctico, el matrimonio, sobre todo con hijos, consume una enorme cantidad de tiempo y de energía y no debe irse a él a la ligera o por razones equivocadas. Las razones equivocadas incluyen casarse forzados por presiones culturales externas o por satisfacer los deseos de otras personas, por ejemplo los padres.

La decisión debe tomarse libremente y surgir del interior de la persona, o de lo contrario tendrá dificultades para aceptar las responsabilidades derivadas de su elección. Muchos hombres contraen matrimonio porque son emocionalmente inseguros y esperan que una mujer les ofrecerá seguridad. Esta inseguridad emocional puede buscarse en la inseguridad en el papel sexual del macho. Por eso, si todavía no has contraído matrimonio, sugiero que domines los métodos que ofrece este libro para cultivar la energía sexual antes de tomar esa decisión y, si fuera posible, aprendas a meditar con la Fusión de los Cinco Elementos para equilibrar la energía emocional (ver descripción en el Capítulo 18).

Tampoco es esto algo milagroso que cure la inseguridad emocional de la noche a la mañana. Si llevas decenas de años sintiendo y obrando con inseguridad; llevará algún tiempo cambiar. Cultiva y equilibra tu energía interna de manera constante y te sorprenderá ver cómo perder tus emociones el control que tienen sobre ti; serán reemplazadas por una sensación continua de comunicación interior. No tendrás que buscar la comprensión emocional de una mujer, dependencia de la que muchos hombres son presa. Cuando entiendas el origen de tus emociones con el movimiento de la energía chí en el interior de tu cuerpo, estarás en posición de mantener el equilibrio interno y ayudar a tu amante a alcanzarlo.

Una vez te hayas liberado de la obligatoriedad sexual y emocional, descubrirás en ti un hombre muy cambiado en lo relativo a tus relaciones con las mujeres. Lo ideal sería que conocieses a una mujer durante varios años antes de tener hijos con ella. Esto permite a ambos aprender los ritmos de energía sutil de la relación antes de centrar la atención en tener hijos. Si, para entonces, habéis practicado el cultivo dual a un nivel elevado, el fuerte lazo logrará que soportéis las inevitables dificultades que los esperan.

Para muchos americanos la sexualidad permanece estancada realmente en un nivel infantil. A veces no pasa de ser una prolongación del alimentó. Es un intento de tomar el amor desde fuera de ellos y pedir como niños la certeza de una continuada gratificación. Ello conduce necesariamente a la celosa dependencia que estropea tantas relaciones. La gente se pasa años enteros observando ver si son amados: de esta forma aniquilan incluso la posibilidad de aquello que buscan. Este tipo de sexualidad destructiva es un constante buscar seguridad fuera de uno mismo. Esta inseguridad puede generar emociones negativas de las que muchas veces no somos conscientes, tales como celos y sentimientos de culpabilidad, así como actos que violan de un modo consciente nuestra propia integridad, tales como el adulterio. La persona deja de vivir en el momento presente, la creación se detiene y la vida se convierte en ensayos esclavizados del erotismo roto por largos periodos de aburrimiento.

Es fácil observar que después de algún tiempo la vida de muchas parejas parece indiferente, viciada, insípida e inútil. Una de las razones consiste en que cuando se abrazan con la intención de hacer el amor, el hombre eyacula, excretando así su enorme vitalidad y agota su carga yang. La naturaleza es abundante y misericordiosa, pero tras algunos años de eyaculación la diferencia se muestra con el debilitamiento del deseo sexual. A menos que la pareja haya encontrado espontáneamente la voluntad de transformar su energía vital en un amor superior —proceso de armonización espiritual que equilibra las pérdidas diarias de energía vital— la relación está en peligro de convertirse en un mero fantasma de la pasión que en un principio fue.

La energía que podría llegar a ser auténticamente gozosa se arroja espasmódicamente fuera del cuerpo mediante la eyaculación. Esta pérdida tiene lugar cada vez que se eyacula. Finalmente, un hombre puede desarrollar sentimientos de indiferencia o de odio hacía su pareja sexual, porque inconscientemente advierte que cuando la toca él pierde esas energías superiores que podrían hacerle un hombre verdaderamente feliz. Ello produce una profunda crisis, pues durante los años que llevan practicando la sexualidad y compartiendo sus vidas, se ha desarrollado un poderoso lazo emocional. Mucha de su energía sexual ha servido para crear ese vínculo y él no puede entender cómo existiendo ese lazo puede sentirse aburrido, resentido y fatigado.

La eliminación del deseo sexual entre la pareja habitual se debe enormemente a la merma de polaridad o de la tensión eléctrica sexual. La atracción puede aumentarse cargando los polos positivo y negativo de la batería macho-hembra. Algunas parejas lo logran temporalmente tomando vacaciones por separado o durmiendo en camas separadas, o bien descubren otras formas de conservar de manera natural el equilibrio de la energía por medio de amistades o actividades externas. Con la polaridad restaurada la corriente de la vida fluye entre los amantes cada vez más deprisa y con más fuerza. El cultivo dual permite a la pareja permanecer juntos y mantener la polaridad de su relación completamente cargada.

El cultivo dual está diseñado para promover la felicidad de la pareja, para enseñarles a descubrir en el otro, placeres inagotables. No existe razón natural para que el amor envejezca. La práctica de conservar e intercambiar energía sexual sin perder la semilla ayudará a eliminar la causa principal de la promiscuidad: la incompleta satisfacción con su amante.

También puede mitigar un problema común en el matrimonio: la insuficiencia de energía para resolver cuestiones. Con la tensión que crea el trabajo en ambos cónyuges y el esfuerzo de los padres por compartir las tareas relacionadas con la educación y crianza de los hijos, muchas parejas acaban por "quemarse". No tienen nunca tiempo para hacer el amor; cuando uno está excitado el otro está exhausto o tiene sueño. Utilizando los Secretos Taoístas del Amor, marido y mujer verán rejuvenecer el sexo e iniciarán un interminable y fascinante viaje a los mundos sutiles del intercambio de chí. Podrán volver a la rutina del esclavizante trabajo cotidiano con alegría y vigor renovado; cuando tu chí esté repleto y circule por todos tus meridianos, las cosas más corrientes vuelven a ser interesantes. ***Chi es lo que mantiene unidos tu cuerpo, mente y espíritu; mientras que no esté completamente integrado te sentirás incompleto***.

El Tao enseña que hay placer infinito y potencial ilimitado dentro de cada ser humano; La adicción al sexo como alimento emocional puede transformarse paulatinamente desde el interior del cuerpo masculino cultivando el chí. Este hecho llega a apreciarse con la retención del fluido seminal y su transformación en los centros superiores del corazón. Se experimenta la plenitud de la vida mucho tiempo después de haber acabado el acto sexual, y una delicadeza que lleva con más facilidad más allá de la estimulación sensorial temporal, hacia una unión continuada de sentimientos con el ser amado.

El hombre que estudia el Tao con diligencia, aprende que *el origen de todas las emociones, al igual que el origen del encanto femenino están dentro de él mismo*. Sin embargo, cuando aparecen dificultades, la primera pregunta que surge siempre es: "¿Hasta dónde debo estar comprometido con ella?" Esta pregunta dirigida a uno mismo puede hacer su aparición en cualquier etapa de realización espiritual o de madurez emocional en tu matrimonio.

El más alto compromiso que un taoísta puede contraer es con el matrimonio de yin y yang en el universo. En realidad, yin y yang siempre están casados, pues son sólo dos polos del mismo campo de energía sutil. Por eso, el verdadero compromiso que el taoísta contrae es realizar conscientemente la unión del yin y yang en su vida y de esta manera facultarse a sí mismo (cultivo en solitario) y a su amante (cultivo dual) con su consciencia. Cuando chí y el cultivo de chí ching alcanzan un nivel muy elevado y se integra con shien, o el espíritu, la consciencia se extiende a un campo aún mayor y podría compararse al amor universal cristiano o al sentido budista de la compasión por todos los seres sensibles.

La diferencia consiste en que el taoísta cultiva este sentido universal dentro de su cuerpo, por eso permanece como experiencia tangible de su sutil campo de energía chí. Esto asegura que no se convierta en una idea conceptual o teológica del amor dentro de la cual el hombre trata de adaptar su comportamiento. Esto es una imposibilidad, pues ningún ser humano completo con su cuerpo, mente y espíritu integrados puede comulgar con una idea abstracta, ni siguiera una tan noble como el amor.

Los taoístas en China se cultivaban tradicionalmente en parejas o en pequeños grupos, bien si se trataba de dos amigos, un maestro y su discípulo, un hombre y una mujer, o una pequeña comunidad de adeptos. Había muchas actitudes diferentes empleadas por estos grupos diferentes; unos eran estrictamente célibes, otros favorecían abiertamente el cultivo dual entre hombre y mujer. A causa del fuerte énfasis que se hace sobre la sexualidad en América, y la liberación de las restricciones sociales, estoy seguro de que el método de cultivo dual se convertirá en la vía principal para el crecimiento entre parejas. A los americanos se les ha inculcado la idea de que pueden hacer cualquier cosa que deseen, y no les gusta que los curas o gurús les digan que su amor al sexo es sucio, pecaminoso o que está bloqueando su camino hacia la iluminación. Por eso, dejémosles disfrutar del sexo y sacar de él lo mejor que tiene. Todo ello forma parte del Tao, y sus matrimonios serán tanto mejores siempre que la energía sexual sea empleada adecuadamente.

Algunos hombres y mujeres elegirán realizar sus prácticas amorosas fuera del matrimonió, y si cultivan un equilibrio armonioso de yin y yang su unión será tan sagrada como aquella que lleva estampado un sello oficial. He de decir algo respecto a la virtud de un compromiso prolongado. Normalmente se precisan varias décadas para cultivar por completo la energía chí hasta su nivel más elevado de shien. También se necesitarán años para apreciar las energías sutiles que tu mujer es capaz de crear y de poner a disposición de tu propio cultivo. Dicen que se tarda siete años en conocer los ritmos corporales de una mujer, siete años para conocer su mente y siete años para conocer su espíritu. No seas un loco promiscuo que no tiene nunca la suficiente paciencia para aprender la verdadera transcendencia del Tao.

EL EFECTO MORAL QUE PRODUCE LA PÉRDIDA DEL SEMEN

La fortaleza y la debilidad tienen una peculiar tendencia a propagarse. El débil se hace cada vez más débil, el fuerte lucha por aumentar aún más su fortaleza. El cultivo taoísta ayuda a inhibir las tendencias auto-destructivas que empeoran con la debilidad misma. El taoísta atesora la energía almacenada en su fluido vital. La fuerza vital que se halla dentro de él empieza lentamente a resistir los excesos de cualquier índole que afectan a su cuerpo y a su carácter.

La pérdida causada por la eyaculación no se limita a la esfera física. Las funciones mentales y emocionales se ven profundamente influenciadas. El buen estado hormonal produce directamente personalidad y capacidad para el pensamiento creativo. La mente sufre la pérdida de testosterona, hormona secretada en los testículos y que se elimina en la eyaculación.

La medicina china ya observó hace mucho tiempo que los delitos crueles se cometen después de la pérdida seminal. *Después de la eyaculación el valor normalmente se encuentra en un punto bajo*. *El individuo se asusta con facilidad y reacciona con violencia*. Esta es una de las razones por las que la violación va seguida a veces de asesinato y de mutilación.

Por eso, existe lo que tal vez podamos llamar con propiedad efecto moral en el cultivo de la esencia sexual o chí ching. El fuego yang que contiene la semilla quema totalmente los venenos internos al mismo tiempo que genera una substancia esencial para el soporte de la vida. Quien retenga su semilla de manera progresiva respeta todas las formas de vida.

A todo el mundo le duele ver que alguien abusa de su hijo en público, o sentir la mirada fija de un vagabundo hambriento. La ira o la desesperación de otros nos salpica en realidad y nos influye nos guste o no. De manera semejante, cada uno de nuestros pensamientos y obras irradia hasta los lejanos límites de la creación.

El hombre que cultiva su energía sutil experimenta por fin en su cuerpo el hecho de que todos los seres vivos forman parte de una vida. Él y su amante fluyen uno en el otro. Sabe que a través de la telaraña de la consciencia una cosa viva nutre constantemente a otra. Al ser muy consciente de la interconexión existente entre todas las criaturas, fortalece su tendencia a ser desinteresado.

Tal vez se pregunte de pronto: ¿por qué verter malos pensamientos en el único arroyo del que todos hemos de beber? En este sentido toda energía amorosa es energía cósmica o divina. Cuando dos personas se aman mutuamente de forma consciente, sus energías se consagran intencionadamente al bien de la humanidad. Esta clase de propuesta amorosa desarrolla una falta de individualismo en los amantes e inspirará a otros a quienes conozcan.

Aunque este método de amor no se limita al cultivo esotérico taoísta, el uso de sus métodos de transformación de energía sexual aumenta enormemente la amplitud del poder de amar que emana. Según lo ven los taoístas, el hombre no puede controlar el cielo, pero si su comportamiento está en armonía con las leyes del cielo y de la tierra podrá dirigir el curso principal de los acontecimientos estando en armonía con él mismo. Por eso, la filosofía taoísta no predica ninguna norma moral específica. Sencillamente, postula que la moralidad es innata en este cultiva su energía sutil y experimenta su verdadero yo, obrará de forma moral entre los hombres.

LA CONTROVERSIA: ¿ES EL SEXO BUENO PARA LA SALUD?

El hombre parece ser la única criatura superior dotada naturalmente del poder y la inclinación para realizar el acto sexual sin la intención de procrear. No hay un descenso del apetito sexual en la mujer preñada o en su pareja. El ser humano comienza su actividad sexual poco después de alcanzar la pubertad. La mayoría de la gente se pasa la vida realizando actos sexuales y soñando con ellos por mero placer y satisfacción emocional. Está claro que la sexualidad realiza una importante función en los humanos, pero los médicos, científicos, psicólogos, sacerdotes y artistas ni siquiera han comenzado a estar de acuerdo en qué es esta importante función, ni cómo o si debería regularse para mejorar el bienestar del ser humano.

Curiosamente las obras escritas por los científicos occidentales son contradictorias acerca de la salubridad del acto sexual. Hoy muchos manuales sobre sexo aplauden las propiedades restauradoras de una extensa actividad sexual. Otros, igualmente autorizados y basados en estudios psiquiátricos, previenen contra los excesos sexuales. ¿Qué escuela de pensamiento tiene razón? ¿Cuándo se vuelve perjudicial demasiado sexo?

Para complicar aún más las cosas, existen inconsecuencias similares entre los sabios orientales. Un conocido santón hindú aconseja al hombre que vea a todas las mujeres como un saco de mierda y orina para resistir a la tentación de perder su preciada semilla sexual con ella.

Sin embargo, se asegura que el mismo Buda dijo: *"Las mujeres son Dioses, las mujeres son la vida... Que tu pensamiento esté siempre rodeado de mujeres"*.

La enseñanza taoísta sobre el yoga sexual reconcilia estos puntos de vista porque acepta el término medio, reconociendo la verdad en ambos extremos. La solución que ofrece es absolutamente simple: la gozosa y amorosa relación sexual sin pérdida de la semilla masculina es saludable en el más alto grado.

Desde luego, depende bastante del camino que sigas en tu vida. En cierto momento de tu vida el celibato puede ser lo mejor para restaurar tu salud o para alcanzar un rápido progreso espiritual. El celibato puede ser un medio extremadamente poderoso de conservar todas tus energías vitales, liberándote para que trabajes con mayor intensidad el cultivo de ti mismo. Pero, la mayoría de los occidentales se centra en buscar la pareja adecuada y resolver sus deseos sexuales y emocionales con una compañera.

Los principios taoístas sobre el cultivo de la energía funcionan igualmente en ambos casos, el cultivo individual o dual. Para el taoísta, todos los caminos deben por último conducir más allá de la energía sexual y hacia la armonía de todas las energías sutiles del Tao. Pero nadie puede dar más de un paso al mismo tiempo. Si parte de tu mente está anclada en el sexo, debes sobreponerte a ese impulso, estudiarlo, y conocer su origen antes que puedas trascenderlo.

Los taoístas son siempre flexibles; tu energía puede ser cultivada cualquiera que sea tu situación en la vida. Pero los principios básicos siguen siendo los mismos.

La actividad sexual sin amor y con frecuente pérdida de fluido es física y mentalmente destructiva.

La relación sexual con una compañera pero sin ninguna práctica esotérica que cultive el chí es un camino de transformación incompleto.

El amor transformará espontáneamente a cualquier pareja hasta un alto grado de consciencia, pero al mismo tiempo la repetida pérdida de semilla acelerará el deterioro físico y retardará su progreso. Es como escalar la ladera de una montaña cubierta de cantos rodados que se desprenden —das tres pasos hacia arriba y retrocedes uno. Este ritmo puede producir felicidad mental y emocional al llegar a la cima del primer pico; pero tal vez te prive —por falta de tiempo y de energía— de contemplar los valles, las montañas, los ríos y el océano que hay detrás. Esto es la plenitud del Tao, la consecución de una experiencia duradera de tu yo espiritual superior.

Capítulo 5
EL SEXO EN LAS TRADICIONES ESOTÉRICAS DEL MUNDO

"... Es imposible que aprendamos en otra parte lo que somos incapaces de aprender dentro de nuestros propios cuerpos".
—Schwaller de Lubicz, The Temple In Man

Las religiones casi siempre han intentado controlar los hábitos sexuales de sus seguidores. Su éxito parece oscilar entre los ciclos de sometimiento y de rebeldía, pero yo pronosticaría que al fin han fracasado porque para la mayoría de la gente la experiencia del sexo es más potente que su experiencia de la religión. Como impulso biológico, el instinto sexual permea de un modo tan completo nuestros actos y deseos que ninguna creencia puede detenerlo fácilmente, por muy dogmática que sea. De ahí proviene ese adagio que dice que la prostitución es la profesión más antigua del mundo.
En mis viajes he observado que la prostitución parece florecer al lado de las más fanáticas comunidades religiosas. El sexo es como un balón hinchable que flota sobre la superficie de una laguna —cuanto más se le hunde dentro del agua, con más fuerza vuelve a salir. Si se pierde el control del balón sólo durante una fracción de segundo, saldrá disparado fuera del agua sin poder atraparlo.

El intento que hacen las religiones de dictar públicamente la moralidad sexual es en realidad un vestigio de una época antigua y menos material en la que la experiencia era más intensa que los placeres carnales del sexo. Los fundadores de las primeras religiones —entonces conocidos como Escuelas del Misterio o Cultos de la Fertilidad— aceptaban el papel de la sexualidad dentro del desarrollo espiritual, lo que explica que sus prácticas y ritos tuviesen experiencias tan poderosas para los conversos. Muchos dirigentes espirituales, ya sean católicos, judíos, hindúes, etc., han olvidado el vínculo que existía en sus ritos religiosos con la fuerza sexual y la espiritualidad. Los ritos de circuncisión, las fiestas de fertilidad que se celebraban en primavera, (por ejemplo, la Pascua), y las ceremonias de comunión son todos ellos reminiscencias de una época en que lo esotérico y el significado oculto de la sexualidad se aceptaban y se incorporaban dentro de la religión.

La tarea que corresponde al hombre del siglo veinte es la de eliminar las capas que envuelven sus creencias religiosas externas o "exotéricas" y liberar su mente para experimentar el núcleo extático de su existencia en su cuerpo. Después, el ritual externo y las creencias de las viejas religiones desaparecerán o tomarán un nuevo y profundo significado. Al aceptar el sexo como sagrado, el papel de la religión volverá a cobrar vitalidad en la sociedad y se hará más significativo en las relaciones personales ordinarias.

El Taoísmo se diferencia de las principales religiones en que es una filosofía espiritual y no una religión organizada con un grupo de creyentes que obedecen escrituras sagradas. La fe en Dios (o en el Tao) no es suficiente para el taoísta; la devoción a la armonía suprema debe ir acompañada del conocimiento de sí mismo que se obtiene cultivando la propia energía. En un sentido, un taoísta debe "cultivar" su alma a fin de obtener el conocimiento absoluto de ella. Todo ser humano posee en su interior la misma semilla, pero a menos que ésta sea adecuadamente nutrida, su portador jamás verá su fruto. El mundo divino que hay dentro del hombre es una copia exacta del mundo natural —lo mismo que un niño nunca conocerá su propio yo hasta que no alcance la edad adulta, también el hombre ha de cultivar hasta llegar a la madurez la energía espiritual sutil si desea gozar y participar de la plenitud del Tao.

Existieron algunos cultos populares con sacerdotes taoístas que surgieron para competir con la llegada del budismo a China, pero yo aquí sólo me refiero a las enseñanzas esotéricas originales de los maestros taoístas. Estos taoístas son famosos por permitir el uso del sexo en sus sendas espirituales. Hubo muchas sectas taoístas que tuvieron origen en las cinco montañas sagradas de China, y cada una de ellas resaltaba aspectos diferentes del cultivo chí en su desarrollo espiritual. Unas cuantas sectas enseñaban el camino del "cultivo en solitario", que utiliza el principio taoísta de unir las energías sutiles masculina y femenina dentro del cuerpo, pero prohíbe estrictamente la relación sexual catalogándola de innecesaria o demasiado arriesgada.

La práctica del "cultivo dual" fue ampliamente aceptada por la mayoría de los taoístas por sus virtudes higiénicas y espirituales. Incluso en estas escuelas el peligro de crear fuertes lazos con la pareja se reconocía como un posible obstáculo para aquellos que aspirasen seriamente a la inmortalidad y a gozar de la unión absoluta con el Tao. Este vínculo sexual nunca fue considerado pecaminoso y no se fomentó ningún sentido de culpabilidad como ocurre en la tradición cristiana. Llegar a unirse sexualmente con la pareja sólo significa que el aspirante yogui podría experimentar sólo la unión de un hombre y una mujer en esta vida en vez de la gran unión del Cielo y de la Tierra. Ello no quiere decir que la pareja esté condenada, porque esa unión podría ser un alto logro para ellos.

Las religiones cristianas poseen una sólida tradición del matrimonio sagrado, pero la política eclesiástica —*la mayoría de los sacerdotes temerosos o celosos de la mujer terrenal, "obscurecieron" la energía yin*— llevó al mundo cristiano a períodos de odio hacia la mujer y caza de brujas que alternaron con cultos de adoración a la mujer con la Virgen María. China, cuya cultura estuvo moldeada por una mezcla de taoísmo y confucionismo, estuvo a salvo de este círculo vicioso. *La energía yin del universo —personificada por una mujer— siempre fue considerada como necesaria para su funcionamiento y para el bienestar del hombre*.

Ni siquiera cuando las enseñanzas taoístas originales sobre el perfecto equilibrio entre el yin y yang entraron en períodos de declive, tras el reinado Manchu en el siglo VIII A.D., las mujeres no fueron sometidas a los mismos abusos que tuvieron lugar en otras culturas. La sociedad china se hizo cada vez más paternalista y las mujeres fueron consideradas como una especie de propiedad del macho, pero al menos el sentimiento cultural general favorecía tratar con respeto a la hembra "en propiedad". Muchos de los manuales taoístas sobre el sexo que sobreviven hoy proceden de este período, y están algo desproporcionados al recomendar a los aristócratas que los leían el modo de obtener energía curativa yin de la mujer.
Estos manuales ignoran por completo cómo el hombre puede ayudar a curar a la mujer con su poderosa energía yang. Aconsejan acertadamente a los hombres conservar su semilla al mismo tiempo que le sugieren hacer el amor hasta con doce concubinas en una sola noche. Los manuales son verdaderos textos médicos, con una actitud clínica muy segura hacia el sexo que lo trata sólo como un medio para armonizar la salud del individuo. Aunque estos manuales no logran resaltar el camino supremo o enseñar prácticas de meditación para intercambiar energía con las mujeres, reflejan la base esotérica de las enseñanzas taoístas que afirman que el sexo, cuando se practica adecuadamente, puede incorporarse a la vida diaria con unos extraordinarios beneficios para la salud.

Es posible que los taoístas tengan una de las tradiciones esotéricas más antiguas del mundo para cultivar la energía sexual, pero con seguridad no eran los únicos. La idea de transformar la energía sexual con propósitos espirituales es bien conocida en todas las tradiciones esotéricas del mundo, en Oriente y en Occidente, si bien por lo general se ha mantenido en el más profundo secreto. Ya sea en Egipto, India, Tíbet o Europa, la información revelada al público no pasó normalmente de un nivel vago, abstracto, teórico y teológico. Un método práctico para conservar y transformar la energía sexual en el cuerpo nunca le fue enseñado al público.
El mejor lugar para empezar una breve investigación histórica de este campo es con Theophrastus Bombastus Paracelsus, el famoso físico y extraordinario alquimista del siglo XVI. Las credenciales de Parecelso como médico científico son impecables; hace más de 400 años descubrió que el mercurio curaba la sífilis. Sin embargo, llegó a la misma conclusión que los maestros taoístas de lo que se conocía como alquimia sexual —la aparentemente mágica pero completamente natural transformación de la semilla sexual.

Paracelso experimentó el fuego seminal con tanto realismo como lo siente una persona cuando se quema la mano en un horno caliente. Considerando los elementos que componían la substancia, escribió:

"Todos los órganos del sistema humano, y todos sus poderes y actividades, contribuyen de igual modo a la formación del semen... El semen es, por así decir, la esencia del cuerpo humano, que mantiene todos los órganos de éste último en un estado ideal".

Esta afirmación es sorprendentemente similar a la descripción que hace el taoísta de "ching chí", o esencia sexual. El cultivo taoísta también destaca el equilibrio de las energías sutiles de cada órgano, que después el individuo funde en un sólo espíritu supremo.
Paracelso distingue entre el fluido espérmico y el "aura seminal", qué es la luz o la energía del esperma. Los científicos de hoy tal vez llamarían al "aura" la energía biofísica del fluido seminal. Paracelso afirmaba que la energía podía ser destilada del fluido físico:

"Esta emanación o separación tiene lugar mediante una especie de digestión, y por medio de un calor interior, que durante el período de virilidad puede producirse en el hombre por la proximidad de una mujer, mediante sus pensamientos en ella, o por su contacto con ella, de la misma manera que puede hacerse arder un trozo de leña expuesto a los rayos concentrados del sol".

Esta afirmación rudamente traducida al lenguaje moderno significa que el contacto con una mujer atractiva puede estimular la producción de energía biofísica de alta calidad. Los alquimistas taoístas advirtieron mil años antes que Paracelso los métodos prácticos para retener estas valiosas energías a fin de obtener beneficio de ellas.
Si volvemos del alquimista del Renacimiento a un gran experto británico en la práctica tántrica hindú, Sir John Woodruffe, descubrimos los mismos principios. En su obra clásica, The Serpent Power, Sir John habla llanamente a quienes saben oír: *"... la fuerza de los últimos (centros sexuales), si se dirige hacia arriba, aumenta extraordinariamente todas las funciones físicas y mentales"*. Él reconoce que la mente, la respiración y la función sexual están interrelacionadas. El propósito espiritual del yogui es "transportar su semilla hacia lo alto". Esta semilla libera las energías pránicas, también conocidas como la fuerza Kundalini, que asciende por la columna hacia los chakras superiores o centros de la función espiritual.

Otro gran experto espiritual moderno, sintonizado con la fuerza que encierra el semen, es Gurdyieff. Según este maestro, ciertas personas entendieron que *"... por medio de las substancias 'Exhioehary' o esperma formado en ellas, era posible perfeccionarse a uno mismo".* Añade que *"... esta auto perfección podría probablemente realizarse por sí sola, absteniéndose de la eyección a la manera acostumbrada de estas sustancias formadas en ellas llamada esperma".*

Gurdyieff mantiene que normalmente esta auto perfección no puede auto perfección no puede alcanzarse sólo reteniendo el semen, sino que requiere una técnica que libere las energías de la semilla. Está totalmente de acuerdo con Paracelso y los taoístas en este punto.

Sin excepción, los expertos en el tema de lo oculto conocen el poder seminal y que esa substancia debe almacenarse y transformarse para conseguir un alto desarrollo. El distinguido mago Kenneth Grant escribe: *"Por eso la función del semen —en los tantras— consiste en desarrollar el cuerpo de luz, el cuerpo astral, el cuerpo interno del hombre. A medida que el fluido vital se acumula en los testículos es consumido por el calor de la Serpiente de Fuego, y los vapores sutiles o 'perfumes' de este semen transformado sirven para fortalecer el cuerpo interior"*

La mayoría de los expertos coinciden en la necesidad de acumular fluido seminal y transformarlo mediante la aplicación de calor interno. En la práctica china nos referimos a ello como "hervir" el fluido seminal para obtener su "vapor". El primer paso para liberar esta inmensa vitalidad es la conservación del semen en el acto sexual.

El moderno maestro espiritual americano Da Free John también resalta la necesidad de conservar la fuerza seminal: *"Debemos hallar el modo de disfrutar de las relaciones íntimas sexuales por el que la "Vida" no se pierda, no derramemos la Vida a fin de obtener placer y nos amemos uno al otro, completamente felices y libres en nuestra vida juntos".*

La "pérdida de la Vida" a la que Da Free John se refiere es la eyaculación. Él considera el uso adecuado de la fuerza sexual —sin eyaculación y un verdadero sentimiento de amor entre los cónyuges— como la clave para la evolución del ser humano. Resalta la importancia del amor por su ayuda a la transmutación espontánea de la semilla hacia sus centros supremos de divinidad. En esto está completamente de acuerdo con los demás maestros espirituales. Alquimistas, yoguis, magos y místicos coinciden unánimemente sobre este punto fundamental.

Otro punto de vista sobre la semilla vital se encuentra en las obras de un eminente cabalista y poeta, Carlos Suares. La tradición cabalística esotérica tuvo su origen en el antiguo Egipto. Suares destaca que el desarrollo de la voluntad de retener la semilla es idéntico al desarrollo de su verdadero yo: *"... el hombre, dotado de su yo (el cual, aunque estático por naturaleza, protege la semilla viviente) debe luchar contra el movimiento sexual centrífugo que tiende a conducirle al abismo de la hembra y vencerlo... En vez de ser arrastrado, su mente poseerá el control".* Suares alude aquí al papel degenerativo que juega la mujer atrayendo inconscientemente la semilla a que salga fuera del hombre. Ella se aprovecha muy levemente de su gran pérdida, pues normalmente ella no tiene habilidades yóguicas para absorberla. La mujer es un pozo sin fondo para el hombre, quien incesantemente le da su semilla, si bien ella puede tratar de compensar esta pérdida con su energía y amor femeninos casi inagotables.

Podríamos ampliar este capítulo e incluir en él por entero todo lo que se ha escrito sobre iniciación. Hay numerosas obras escritas por Maestros que han sentido los poderes del semen transmutado por el calor vital. Cuando Moisés estuvo vagando por el desierto durante cuarenta años, él habla en la Biblia de su experiencia con *"una serpiente de fuego"*. Dado que la Biblia también afirma que Moisés fue "adiestrado por los egipcios en todos sus misterios", parece probable que este fuego se refiera a la transmutación ascendente de sus energías psíquicas. La experiencia corporal del mundo sutil es el criterio final para estos aspectos.

LA DIFERENCIA ENTRE TAOÍSMO Y TANTRA

Los principios del Tantra procedente de la India y del Tíbet han sido bien acogidos en Occidente en los últimos años, sobre todo por investigadores interesados en integrar sus impulsos sexuales a su crecimiento espiritual. Los principios en que se funda el Tantra son casi idénticos a los del taoísmo. Ambos buscan reconciliar las dualidades opuestas de la vida simbolizadas por el macho y la hembra, y ambos aceptan cualquier momento o experiencia de la vida como punto de partida para el crecimiento espiritual y como punto final penetrar la verdad.

Keith Dowman, erudito occidental y practicante del budismo tántrico tibetano lo expresó sucintamente: *"Privemos al yoga (tántrico) de su terminología arcana y descubriremos una simple técnica de meditación: estimulad el deseo y usadlo después como el objeto de meditación y se convierte en consciencia —un campo de Vacío y de puro Placer".* Un taoísta estaría de acuerdo, tan sólo lo diría de otra forma: *"Dentro de cada momento hay sólo el Vacío de yin recibiendo la Plenitud de yang". Este es el eterno matrimonio del hombre y la mujer, del espíritu y la materia, del Cielo y la Tierra.*

El camino del Tao y del Tantra difieren principalmente en su lenguaje y en los métodos yóguicos prácticos enseñados para conseguir la misma unión de la mente, cuerpo y espíritu. Ambos aceptan plenamente el dominio de la sexualidad, no sólo como medio legítimo sino además necesario para alcanzar la más alta iluminación posible en el cuerpo. Dowman describe la importancia del semen en el camino tántrico interno:

> *"El semen refinado en el centro del corazón permea el cuerpo como consciencia. La pérdida de semen, cualquiera que sea el medio, acorta la vida y produce palidez en el cutis. En Anuyoga (yoga de realización, o yoga Kundalini) la pérdida de semen se compara con el asesinato de Buda... Después de la iniciación, la intensidad del deseo es esencial para hacer que el bodicitta (esencia seminal) ascienda al nervio medio (de la columna); el deseo no sólo está viciado por el orgasmo, sino que la misma voluntad de iluminación se pierde temporalmente'".*

Esto coincide perfectamente con el punto de vista taoísta sobre la retención del semen y su transferencia hacia arriba; la diferencia consiste en que los taoístas no personifican las energías sutiles con un panteón de seres divinos.

Por eso, yo diría que el Tantra es para quienes están fascinados por los arquetipos religiosos de los tántricos o se sienten atraídos por ellos —los dioses y diosas, los Bodisattvas y demonios— y por sus secretos y complicados rituales, iniciaciones e invocaciones que utilizan mantra. Si tienes la paciencia de seguir un camino riguroso propuesto por un lama o gurú que comprenda la verdadera práctica esotérica y no sea meramente un adorador de la fe, deberías al fin lograrlo con él.

Yo mismo fui educado cerca de un templo budista en Tailandia y viví con los monjes desde muy temprana edad. Más tarde llegué a la conclusión de que los rituales externos no eran tan eficaces como los métodos internos de cultivo que aprendí de mis profesores taoístas. Estos rituales son mezcla de la cultura esotérica y local. Muchos occidentales pueden no responder profundamente a las arcaicas imágenes de las deidades religiosas o confundirse con los diferentes estados mentales que han de invocarse, porque las descripciones tradicionales de estos estados mentales no son fáciles de traducir del sánscrito o del tibetano al inglés.

Desde luego la aceptación del taoísmo aquí en Occidente ha sido retrasada por la dificultad de traducir la filosofía taoísta del chino al inglés. Pero las imágenes arquetípicas taoístas —principalmente las imágenes de la naturaleza, pero incluyendo el símbolo del yin y yang— se convirtieron en arquetipos globalmente aceptados mucho tiempo antes de que yo mismo y otros empezásemos a difundir la enseñanza de las prácticas esotéricas. Los chinos representan un cuarto de la población mundial, y en nuestra civilización lleva 5.000 años errante, por eso nuestros modelos básicos de enseñanza ya son muy conocidos en todo el mundo.

Quizá sea más importante el hecho de que las prácticas yóguicas esotéricas de los taoístas no se enterraron en los rituales ni se perdieron en las mutaciones sufridas por las doctrinas religiosas. Se mantuvieron en secreto y fueron transmitidas por vía oral durante muchos miles de años y, cuando finalmente se escribieron a principios del segundo siglo A.D., fueron disfrazadas con poesía arcana para evitar que el no iniciado o la persona carente de virtud pudiera aprender las prácticas de meditación. Pero gran parte de este conocimiento esotérico fue conservado y más desarrollado por acupuntores y herbolarios taoístas, lo que ayudó a que las enseñanzas místicas continuaran siendo prácticas y estuvieran basadas en la utilización de la energía chí para curar las funciones corporales. Otro ejemplo de ello es el arte taoísta del Tai Chí Chuan, una forma maravillosamente polifacetizada que al mismo tiempo es un medio de defensa personal, una alegre danza, una meditación metafísica sobre yin y yang, un ejercicio físico curativo y una invocación ritual de las energías cardinales que cualquiera puede experimentar observando la actuación de un maestro.

Las verdaderas prácticas taoístas son tan sencillas de comprender como el sol y la luna, pues los maestros taoístas utilizaban los elementos naturales del universo como profesor. Ellos observaban cómo vivían y morían las plantas y los animales, cómo el tiempo atmosférico tenía su propio metabolismo y cómo sus energías sutiles (las de los observadores) variaban con las estaciones, la inclinación de la tierra hacia el sol y las estrellas y las fases de la luna. Antes incluso de que el lenguaje fuese inventado los sabios observaron el equilibrio de las fuerzas naturales y descubrieron la misma armonía dentro de ellos. *La vida es simple y natural si la conservas así*. No hace falta extrañas imágenes culturales o conceptos religiosos para decorar la visión natural y original del Tao como naturaleza armoniosa.

Cualquiera que esté familiarizado con las propiedades del agua, el fuego, el metal, la tierra y la madera — los principales elementos— y que haya vivido las cuatro estaciones del año —primavera, verano, otoño e invierno— es candidato para iniciar las prácticas esotéricas. Por ejemplo, para equilibrar la relación sexual se necesita básicamente saber que la mujer es agua y tiene el poder de regular al hombre, que es fuego. A un nivel más profundo descubrirías que el hombre tiene fuego y agua en su cuerpo y que puede alcanzar un equilibrio interno perfecto armonizando su fuego (mente pensante) con su propia agua (fluido espérmico o "aguas" sexuales).

Es fácil identificarse con los símbolos de agua y de fuego, a veces expresados como yin y yang, y trabajar con ellos cuando te han facilitado los pormenores necesarios —cómo conservar dentro tu semilla, cómo trasladar tu energía por canales psíquicos e intercambiarla con la mujer, etc. Desde luego, la experiencia de los niveles más sutiles de la energía chí precisa tiempo y cultivo de la pureza física y mental. Por eso la práctica del tai chí, chí kung, la meditación y la observación de una vida virtuosa harán que adquieras lucidez más deprisa y favorezcas así las prácticas sexuales.

KAREZZA Y EL COITUS RESERVATUS

Existen otros métodos de relación sexual que no deben confundirse con la práctica taoísta. El más conocido es el sencillo acto del *coitus reservatus*, que consiste en hacer el amor sin experimentar el orgasmo. Si bien éste conserva la valiosa semilla masculina, no enseña sin embargo el modo de hacer circular la energía sexual hacia arriba o almacenarla en los centros superiores del cuerpo para que pueda ser intercambiada con la mujer o darle otro uso creativo. El coitus reservatus también puede crear una fuerte presión en la glándula prostática y conducir finalmente a una disfunción de la misma, pues la tensión orgásmica en la próstata no se libera hacia dentro (como ocurre en la práctica sexual taoísta) o hacia fuera a través de la eyaculación. Recomiendo específicamente que se evite el coitus reservatus por esta razón —se produce demasiado calor en la zona genital sin tener medio alguno de enfriarlo.

Karezza es una técnica sexual cuyo origen según dicen se encuentra en Persia. Consiste en largos períodos de relación sexual pasiva —yaciendo inmóvil durante media hora o más mientras se espera que aparezcan las energías masculina y femenina. El método taoísta se diferencia en que estimula tanto la movilidad del amor físico que la pareja puede operar sin orgasmo genital.

Este aspecto dinámico del sexo normalmente es importante para los occidentales que han sido educados según el modelo romántico del amor apasionado. Para un taoísta, el movimiento es vida, bien en el cuerpo físico o en la energía sutil, y debe gozarse por completo por la buena salud que proporciona.

Karezza tampoco proporciona un método para transformar la energía sexual ascendente en un trascendental orgasmo interno, y se conforma con aumentar y prolongar el placer físico. Originalmente fue creado con el propósito de ayudar a los reyes a soportar una larga noche amorosa en compañía de su harén.

Después se hizo popular en América, en la colonia utópica Oneida, en 1866, a modo de sistema anticonceptivo obligatorio. Desde luego, es una mejora sobre la práctica sexual apresurada, pero en definitiva carece de verdadero interés.

PARTE II

PRACTICAS TAOISTA PARA LLEGAR
A DOMINAR EL AMOR SEXUAL

CAPÍTULO 6
LA DANZA DE LOS TESTÍCULOS:
EJERCICIOS PARA FORTALECER LA PELVIS

"Si un hombre realiza el acto sexual una vez sin derramar su semilla;
su esencia vital se verá fortalecida.
Si lo hace dos veces; se le aclarará la visión y la audición.
Si lo hace tres veces, desaparecerán todas sus enfermedades físicas.
La cuarta vez que lo haga empezará a sentir paz interior.
La quinta vez su sangre circulará vigorosamente.
La sexta vez sus genitales ganarán más habilidad.
La séptima vez sus muslos y sus nalgas se harán más firmes.
La octava vez todo su cuerpo irradiará buena salud.
La novena vez alargará su vida".

— De The Canon of Taoist Wisdom recogido por el Emperador Tang

A todos nosotros nos resulta familiar la violenta escena en la que alguien en peligro saca un arma que no dispara. Si se trata del "bueno", normalmente encuentra algún modo heroico para salir del apuro. Pero cuando el "arma" es el pene del macho, un "fallo" —la imposibilidad de lograr la erección— es un fiasco por la sencilla razón de que no es fácil hallar una alternativa heroica. El fallo repetido y crónico es impotencia, la encarnación de la desgracia en el varón y la ruina de tantas relaciones. En este capítulo estudiaremos dos excelentes ejercicios del diafragma pélvico que tonifican tus músculos circulares urogenitales y del ano y que por tanto fortalecen enormemente tu control sobre la erección y reducen la posibilidad de un fallo. La práctica meticulosa de estos ejercicios también te preparará para aprender a retener la semilla vital durante la relación sexual.

En América está de moda actualmente el ejercicio. No obstante, exceptuando la actividad sexual, pocos ejercicios fortalecen los músculos pélvicos importantes. Existen ejercicios pélvicos que fortalecen en gran medida los órganos reproductores y la compleja red de tendones que los rodean. La fortaleza en este campo es de una importancia inestimable — es la raíz de la salud en el hombre. En dirección a la pelvis hay un vasto número de terminaciones nerviosas y canales para tus venas y arterias. Aquí acaban los tejidos que se comunican con cada centímetro cuadrado del cuerpo. Todos los meridianos acupunturales principales que transportan chí entre los órganos vitales pasan por esta área. Si se bloquea o se debilita, la energía se disipará y los órganos y el cerebro sufrirán. Esto es lo que les ocurre a la mayoría de los hombres de avanzada edad —sus músculos rectales y pélvicos pierden tono y su energía vital chí se disipa lentamente, y les deja débiles y frágiles.

Es importante recordar que el fundamento de la fortaleza del pene se halla en la retención seminal. Sin ella no puede realizarse nada permanente, ni siquiera con el ejercicio. La pérdida del semen produce la impotencia y el deterioro prematuros. Nadie, por muy fuerte o embrutecido que sea, puede eyacular frecuentemente sin acabar pagando un alto precio. Estos ejercicios dan masaje y estimulan la región pélvica. La energía vital es conducida hacia los testículos, llenándolos de extraordinaria vitalidad. Estos ejercicios, combinados con el método de la *"Gran Aspiración"* para la retención del semen en el Capítulo Siete, te permitirán crear un depósito permanente de esencia sexual en tu cuerpo. Sólo entonces podrás comenzar a refinarlo en un estado superior y combinarlo con tu chí y tu espíritu para volver a obtener la plenitud.

LOS DIAFRAGMAS PÉLVICO Y UROGENITAL

El cuerpo posee no uno sino varios diafragmas. Todo el mundo está familiarizado con el diafragma torácico del pecho que lo hace expandirse en la inhalación. Menos conocido es el diafragma pélvico y el diafragma urogenital que separa la pelvis del perineo. Para practicar el Kung Fu Sexual adecuadamente debes utilizar no sólo el diafragma pectoral sino también el pélvico. La respiración profunda verdadera emana de este diafragma inferior. Son extremadamente importantes en la transmisión de energía durante el acto sexual en la práctica del cultivo dual taoísta.

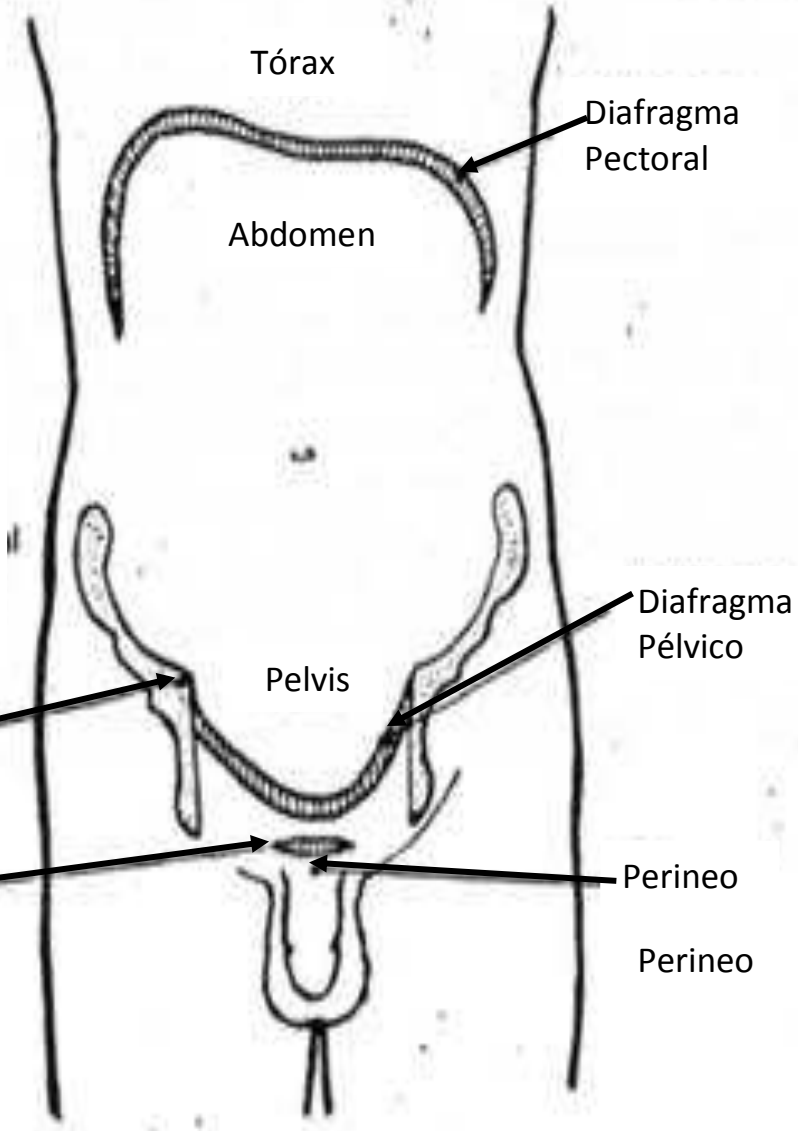
El diafragma pélvico es una pared muscular que se extiende a través de la parte inferior del torso. Está suspendido en forma cóncava hacia abajo desde el nivel de la sínfisis púbica por delante y el sacro por detrás. Hay varios órganos que penetran esta partición muscular situada entre la cavidad pélvica y el perineo. Estos órganos son la uretra, la vagina y el recto, y están sujetos por el diafragma pélvico y te permiten un mayor control sobre ellos. En realidad, el diafragma pélvico es el fondo de la cavidad pélvica que contiene el intestino grueso, el intestino delgado, la vejiga y los riñones. El diafragma asciende y ayuda a modelar estos órganos vitales.

Pero en el perineo, punto medio entre el ano y los genitales situados por debajo del diafragma pélvico, hay otro diafragma muscular llamado diafragma urogenital. Está atravesado por la uretra y a su parte inferior va unida la raíz del pene. *El nervio pudental*[1] del pene controla los músculos del diafragma urogenital, que a su vez soporta la glándula prostática, los conductos seminales deferentes, la glándula de Cowper, el pene y el ano. Parte de este diafragma ínfimo se introduce en el escroto (que también contiene músculo) y el pene, y entonces se une a la pared abdominal.

Estos dos diafragmas son los sellos inferiores encargados de retener la fuerza vital —las energías chí— y que no escape por las aberturas inferiores del cuerpo. Cuando están fuertemente sellados aumentan la presión de chí en el abdomen. Cuando la presión de chí se intensifica, da vigor a los órganos vitales, desplaza el chí y la sangre fluye mejor. La importancia de estas estructuras anatómicas se hará visible cuando estudies el amplio sistema del Yoga Taoísta. Los ejercicios de la Camisa de Hierro Chi Kung también contribuyen a desarrollar el poder y la fuerza en estas áreas, y son un complemento perfecto para quien busque un régimen diario que ayudará a la práctica del Kung Fu sexual. (Ver Capítulo 18 para su debida descripción).

[1] El nervio pudendo, transmite los impulsos nerviosos desde los genitales externos, la parte baja del recto y el perineo (entre los genitales y el ano)

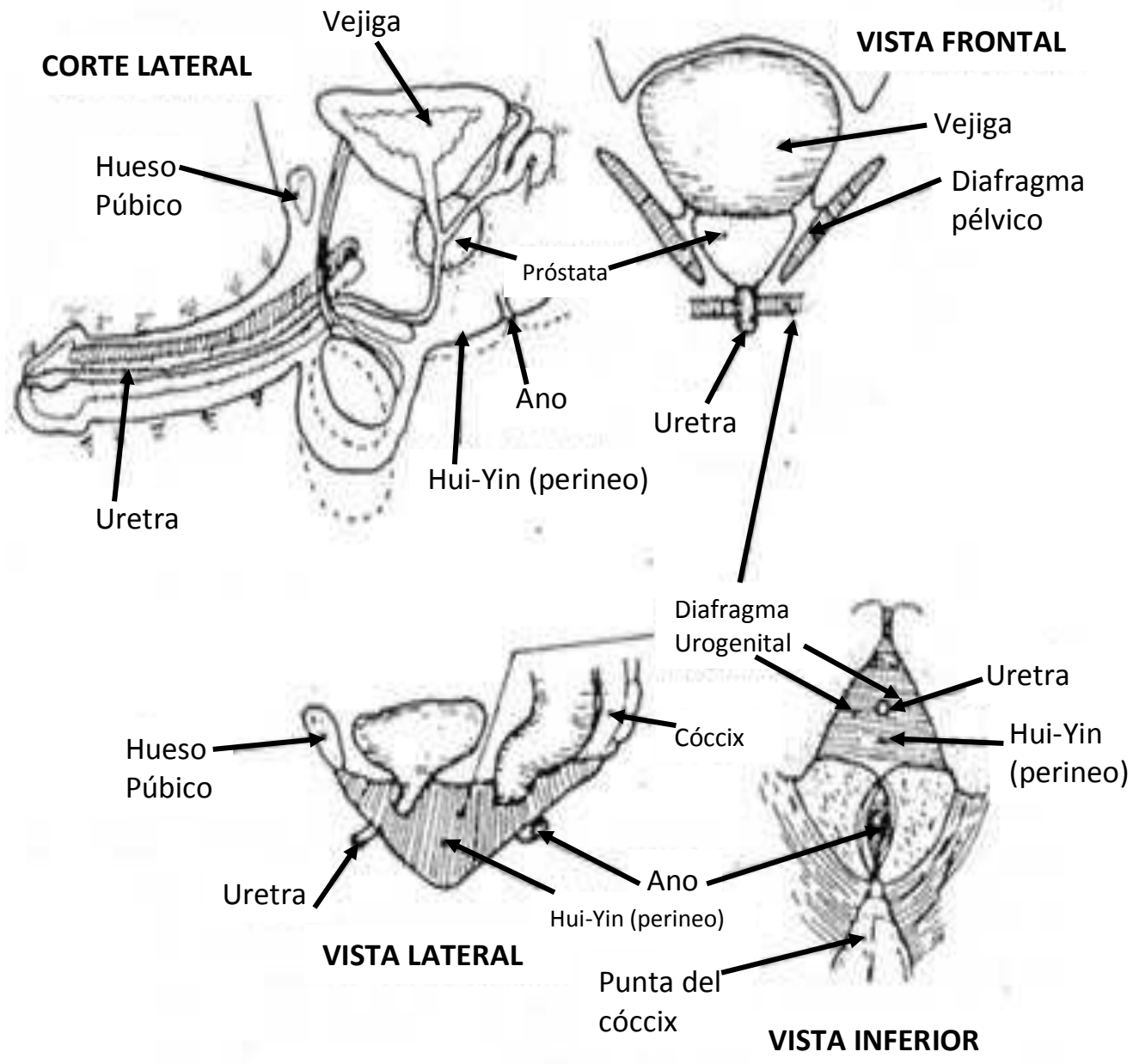
DIAGRAMA 10



Los diafragmas pélvicos y urogenital son los cierres inferiores principales para evitar la pérdida de energía vital por las aperturas inferiores dl pene y del ano.

DIAGRAMA 11

DIAGRAMA PELVICO Y UROGENITAL



EL ESCROTO BOMBEA HACIA ARRIBA ENERGÍA ESPÉRMICA FRÍA

Los taoístas consideran el escroto como el diafragma inferior, que actúa a modo de bomba. El escroto está rígido durante la juventud y después de un sueño reparador. Está flojo en la vejez y después de la fatiga. Un fuerte flujo de energía vital estira la piel. La respiración escrotal inunda la región de energía y el escroto empieza a apretarse casi de inmediato.

El escroto es la fábrica que produce la energía sexual, el esperma y las hormonas masculinas. Así es que hay un enorme almacén de chí "yin" (energía de fuerza vital fría) en esta área. Toda la energía sexual, ya sea masculina o femenina, es "yin" en su estado latente o de reposo. Los fluidos sexuales pertenecen al elemento de agua en el sistema chino que clasifica las cualidades de los diferentes tipos de chí. Los ríos, lagos y océanos son yin. No obstante, la energía yin puede cambiar rápidamente su naturaleza y volverse más "yang", o caliente, cuando se produce la excitación sexual. Esto sólo puede ocurrir si el esperma ya se ha fabricado mientras los testículos aún se encuentran fríos. De hecho, los científicos occidentales han determinado que el esperma masculino aumenta dramáticamente cuando los testículos se colocan sobre hielo y ya existen varias compañías que venden dispositivos especiales que se sujetan con correas semejantes a los "freeze-pak[2]" para ayudar a los hombres infértiles. La cualidad fría de la energía espérmica significa que debe hacerse circular hacia arriba para armonizar con la energía mental caliente que hay en la cabeza y la zona del pecho, y viceversa.

Los testículos están ocupados constantemente produciendo esperma, hormonas y, aunque en la actualidad podría discutirse o incluso negarse, por los científicos, creando chí ching, o esencia de la fuerza vital. Los antiguos taoístas, quienes poseían poderes de observación empírica extraordinariamente hábiles, advirtieron que la energía de las células espérmicas, son de primordial importancia pues todos los órganos vitales deben aportar algunas de sus propias reservas para crear y mantener la potencia del esperma. Entre esos órganos se encuentra el cerebro. La corriente expresión, "anoche me estrujé el cerebro", sugiere una idea común que explica esta relación entre los testículos y el cerebro.

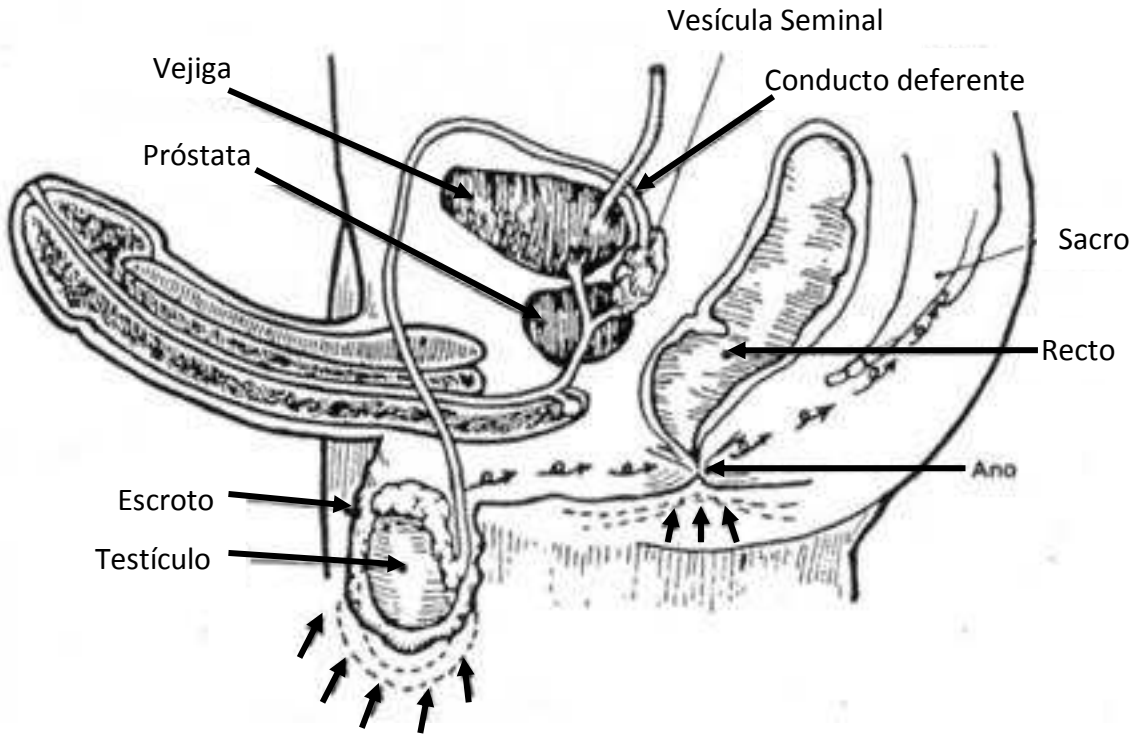
Las afirmaciones hechas por los taoístas sobre el tema del sexo fueron sorprendentemente consistentes durante dilatados períodos de tiempo, que en China no fueron cientos sino miles de años. Esto es significativo porque muchos grupos ni siquiera conocían las habilidades o el paradero de otros, incluso su existencia, porque estas prácticas esotéricas estaban muy ocultas. Sus registros señalan que cuando la energía de los testículos es fría o yin en su mayor parte, es signo de energía espérmica fuerte y joven. Este aspecto de frío da paso a lo que se ha descrito como propiedad suavemente cálida cuando el esperma es trasladado al interior del cuerpo desde la bolsa escrotal y se almacena en el epidídimo y vaso deferente.

El esperma yin (frío) chí ching es más denso que el ching caliente (yang) o energía sexual. La mayoría de la gente experimenta su energía sexual sólo cuando está excitada y el chí ching está caliente, aunque desde luego siempre está presente. Esto significa que la energía fría, pues es más espesa y lenta de trasladar, necesita toda la ayuda que pueda obtener en su camino de ascenso hacia el centro superior.

Si puedes abrir primero la Órbita Microcósmica, será mucho más fácil. Este canal, que asciende por la columna hasta la cabeza y desciende por delante hasta el ombligo, los genitales y el perineo, está considerado por los acupuntores como el canal principal de energía en el cuerpo que une los distintos órganos, glándulas y el cerebro.

[2] Bolsa o contenedor, que en su interior contiene gel para retener el frio por un tiempo más prolongado, que el agua congelada.

DIAGRAMA 12



El siguiente ejercicio de respiración testicular también le ayudará a abrir estos canales y a completar la órbita microcósmica, proceso que se describe con más detalle en el Capítulo Siete.

En el ejercicio de *"respiración testicular"* se utiliza la mente para dirigir el "frío" (yin) o energía espérmica joven hacia arriba por la columna hasta la cabeza. No se dirige el esperma propiamente dicho sino la energía generada por él. Al principio se mueve despacio, pero la energía es fácil de manejar porque todavía está fría. Después, un solo pensamiento hará que ascienda una ola de energía fría refrescantemente deliciosa por tu espalda hasta llegar a la cabeza.

El segundo ejercicio, *"compresión escrotal"*, te preparará para producir energía ching "cálida" en la bolsa escrotal y trasladar esta energía hacia arriba sin peligro. El tercer ejercicio, la *"Retención de Energía"* te enseña a manejar el ching cuando se activa sexualmente y está muy "caliente". Es lo mismo que una yegua sin domar y muy difícil de controlar. Se recomienda que practiques solo (empleando la autoexcitación) antes de intentar domar tu energía sexual en su forma más explosiva, cuando estés haciendo el amor con una mujer.

LA BOMBA SACRA Y LA BOMBA CRANEAL

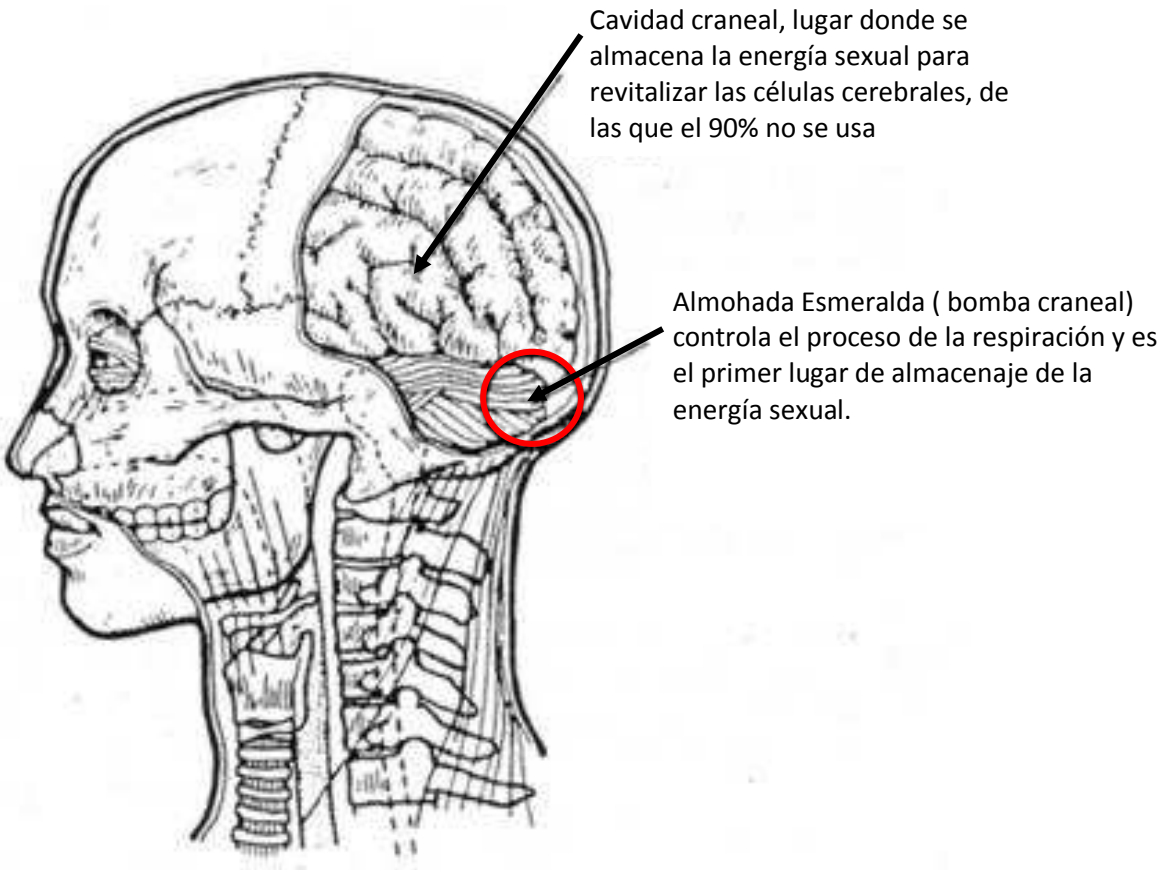
Contenido dentro de tu columna vertebral y de tu cabeza, y protegido por ellos, se encuentra el corazón mismo de tu sistema nervioso. El fluido cerebroespinal sirve de acolchamiento, en la cabeza y en la columna. Este líquido, a medida que va saliendo, lo hace circular dos bombas. Una de ellas se encuentra el sacro y se conoce como bomba sacra. La otra se encuentra en la región superior del cuello y la cabeza, la bomba craneal. Muchas personas que han conseguido activar estas bombas declaran haber sentido una "gran burbuja" de energía que ascendía por su columna mientras realizaban la respiración testicular.

Los taoístas consideran el sacro como una bomba que ayuda a retener la energía sexual que procede del escroto y transforma la energía al mismo tiempo que la impulsa hacia arriba. Es igual a una pequeña estación que refina el chí ching mientras circula por el cuerpo. Si la abertura del sacro, el Hiato, se bloquea, la fuerza vital no puede entrar y regresa al centro superior.

El cráneo ha sido considerado por los taoístas durante mucho tiempo como una bomba principal para hacer circular la energía desde los centros inferiores a los centros superiores. Investigaciones médicas han confirmado recientemente que tienen lugar unos pequeños movimientos en las uniones de los ocho huesos craneales durante la respiración.

El movimiento craneal es responsable de la producción y función del fluido cerebroespinal que rodea al cerebro y a la médula espinal, y es necesario para la formación de energía y de los nervios de todo el cuerpo. Fortalecer las uniones del cráneo puede aumentar la energía y aliviar los síntomas, tales como dolores de cabeza, problemas en las cuencas oculares, molestias en la visión y problemas del cuello. En el cultivo taoísta la pelvis, el diafragma escrotal y urogenital, la bomba sacra y craneal son de enorme ayuda para hacer que la energía sexual ascienda a los centros superiores.

DIAGRAMA 13



TRES POSTURAS DE RESPIRACIÓN TESTICULAR: SENTADO, DE PIE Y TUMBADO

Sentado:

Normalmente recomiendo sentarse en una silla. Prefiero esta posición por su sencillez y comodidad. Sentarse hace más fácil una práctica que favorece la relajación y una buena concentración.

Siéntate en el borde de una silla soportando tu peso sobre las nalgas y las piernas. El escroto cuelga al aire libremente. Este punto es importante porque los testículos deben estar suspendidos en libertad con el fin de que puedas hacer que penetre el máximo de energía aérea en ellos. Eleva la lengua hasta el paladar de la boca, ya que esto es esencial para que circule él chí, completando el ciclo entre los canales anteriores y posteriores de la órbita microcósmica.

Los pies se apoyan firmemente en el suelo y las manos descansan con las palmas hacia abajo sobre las rodillas. La espalda sé mantendrá recta a la altura de la cintura pero ligeramente encorvada en los hombros y el cuello. Esta mínima curvatura hacia delante de la espalda superior hace que el pecho se relaje y ayuda a que el flujo de fuerza circule por el cuello, el pecho y el abdomen. Mantén la barbilla ligeramente hundida. La postura militar, hombros atrás y cabeza erguida, hace que la energía se almacene en la parte superior del cuerpo y evita que circule nuevamente hacia los centros inferiores.

Una variante de la posición sedante es sentarse con las piernas cruzadas, ya sea en la posición de loto o al estilo indio americano. Nosotros apreciamos las virtudes esotéricas de la posición del loto, pero la práctica china atribuye a esta posición serios inconvenientes. Algunos monjes budistas han quedado incapacitados por meditar en la posición del loto durante períodos muy dilatados. También, torcer las plantas de los pies, despegándolas del suelo impide el paso de la energía yin de la tierra por los pies.

El cuerpo humano está diseñado para absorber la energía terrestre a través del riñón (punto K-1) y otros meridianos situados en los pies y filtrarla antes de pasar por el cóccix y el cerebro. Algunas personas pueden sufrir trastornos si absorben demasiado chí terrestre en estado "puro" directamente por el sacro, como sucede en la posición del loto. Finalmente, se hacen alérgicos a esta energía no digerida y se vuelven locos.

Sin embargo, el loto puede ser empleado por aquellas personas acostumbradas y dedicadas a él mientras se sientan cómodas y puedan centrar toda su atención en el ejercicio. Pocas posiciones con las piernas cruzadas permiten tanta libertad de movimiento al escroto como la posición sedente en el borde de una silla. Si te sientas con las piernas cruzadas, has de llevar puestos unos pantalones holgados y quitarte los calzoncillos para que la inflamación del escroto no encuentre resistencia.

De pie:

Otra buena posición es de pie. En esta posición se aplican dé igual modo las instrucciones anteriores de levantar la lengua hacia el paladar y mantener una postura correcta. La posición de pie favorece en particular la respiración escrotal porque los testículos cuelgan libremente. Mantenerse de pie y derecho en actitud relajada estimula una buena postura. Las manos quedan a los lados y los pies separados a la anchura de los hombros. Disciplínate a relajarte cuando estés demasiado tenso o la energía chí quedará adherida en la región del corazón y té volverá irascible.

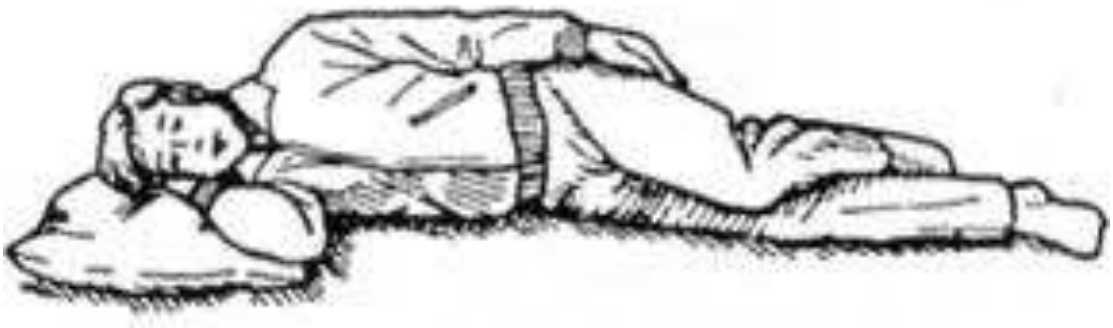
Tumbado:

Nunca yazcas tendido sobre la espalda cuando realices estos ejercicios. En esta posición el pecho queda más elevado que el abdomen y recibe demasiada energía. Tampoco debes tumbarte sobre el lado izquierdo. Ambas posiciones son incorrectas y sobrecargan innecesariamente al corazón.

La posición adecuada es tumbarse sobre el costado derecho. Una almohada colocada debajo de la cabeza y que levante de 3 a 4 pulgadas (pulgada = 2,54 centímetros) hará que ésta quede bien situada entre los hombros. Los cuatro dedos de la mano derecha se sitúan inmediatamente delante de la oreja derecha, mientras el dedo gordo se coloca detrás de la oreja y la dobla ligeramente hacia adelante para mantenerla abierta.

La oreja debe permanecer abierta para permitir que el aire pase por la trompa de Eustaquio. La mano izquierda descansa sobre la cara externa del muslo izquierdo. La pierna derecha está estirada; la pierna izquierda, que descansa sobre la derecha, estará ligeramente doblada. Esta posición permite que el escroto cuelgue libremente entre los muslos. Tal vez hayas notado que los leones duermen con frecuencia en una postura similar. Los animales están informados por el sabio instinto. Esta posición libera la columna vertebral de la opresión de la gravedad y permite que adopte su curvatura natural. Yacer sobre el costado derecho elimina la tensión de la columna vertebral.

DIAGRAMA 14



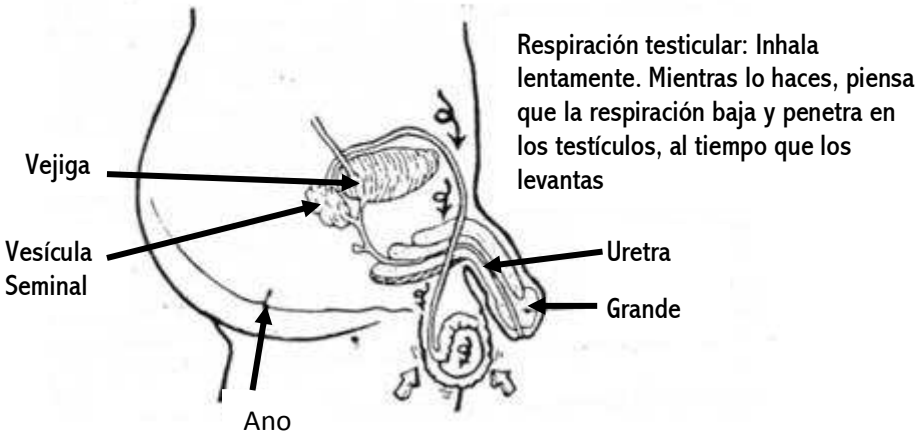
Túmbate sobre el costado derecho para no oprimir el corazón. Encorva las piernas para que los testículos cuelguen libremente.

RESPIRACIÓN TESTICULAR: PASO A PASO

1. Siéntate en el borde de la silla con los pies bien apoyados en el suelo y con una separación aproximada a la de la anchura de los hombros. Lleva puestos unos pantalones holgados o nada de cintura para abajo, para que todo cuelgue literalmente hablando[3]. No practiques desnudo en una habitación fría, pues perderás gran cantidad de energía chí. Naturalmente serás más consciente de tus ''partes pudendas" estando la parte inferior expuesta directamente al aire. Deja que tu atención se centre alrededor del escroto, entre los dos testículos, y te sorprenderá descubrir que está verdaderamente frío, o yin, en ese lugar. Asegúrate de estar muy relajado. Si estás tenso, realiza algunos ejercicios de estiramiento o bien da un paseo primero para eliminar la tensión.

2. Inhala lentamente y eleva los testículos. Aguanta el aire un momento y luego exhala lentamente y haz descender los testículos. Mientras inhalas, piensa que el aire penetra en los testículos y los llena por completo. Al mismo tiempo levanta los testículos con la respiración. Continúa inhalando y exhalando suavemente con los testículos hasta que sientas dentro del escroto gran cantidad de energía fría.
   Puedes hacerlo 9 veces, luego descansa y vuelve a realizar de 3 a 6 series. Dirige el aire dador de vida a la misma raíz del cuerpo. Exhala las toxinas acumuladas mientras haces descender los testículos. Genera una poderosa corriente de energía para hacer que la sangre de la pelvis circule con rapidez. Utiliza sólo la mente para producir el desplazamiento ascendente y descendente de los testículos no muevas el pene ni los músculos del ano. Después de practicar durante una o dos semanas, podrás observar el verdadero ascenso y descenso de los testículos durante la práctica. Este movimiento confirmará que estás respirando adecuadamente. En un nivel de más perfeccionamiento, el bajo abdomen parecerá que se mueve menos: casi todo movimiento visible estará en la bolsa escrotal propiamente dicha. El baile de los testículos puede verse en un espejo y tiene un aspecto algo divertido. A menos que se indique expresamente lo contrario, la respiración se hará por la nariz. La respiración nasal permite un mejor control del aire inhalado. Filtra y calienta el aire y proporciona fuerza vital de calidad bien equilibrada. Todo el cuerpo debe relajarse. Deja que salga de ti toda la tensión como si estuvieses meditando. Utiliza sólo la mente para elevarlos y bajarlos. Con práctica aprenderás a identificar el chí ching frío que se almacena en la zona del escroto.

DIAGRAMA 15



[3] Si es una mujer quien realiza los ejercicios de este libro, sustituyendo sus ovarios como la fuente de energía, no deberá quitarse su ropa interior para evitar que se pierda energía chí.

3. Conduce esa sensación "fría" desde el escroto al perineo inhalando y elevando ligeramente tus testículos. Al mismo tiempo siente cómo el frío circula unas cuantas pulgadas hasta llegar al perineo, acción inducida al poner tu mente en el perineo y mantenerla allí. Inhala y exhala varias veces en los testículos para producir más energía. La retención de chí ching en el perineo es muy importante, ya que si relajas tu atención la energía fría descenderá al escroto o se perderá. Es lo mismo que si estuvieses utilizando un popote para extraer el fluido. Cuando te quedas sin aliento y te detienes durante unos instantes tienes que mantener la atención sujetando el popote con los dedos. Si te relajas caerá y tendrás que comenzar de nuevo. Haz esto durante varios días o hasta que lo consigas.

4. Comienza a dirigir la energía sexual de los testículos y hacerla ascender por el canal posterior, como sorbiendo con un popote. Empieza siempre con la respiración testicular, inhalando y exhalando hasta que creas que la energía ching está preparada. Inhala, dirige el "frío" de tus testículos hacia el perineo y luego llévalo hasta el cóccix, el extremo inferior de la columna vertebral. Existe un área un poco por encima del final de la columna, ósea en su mayor parte, denominada la abertura hiato del sacro. Cuando hagas ascender el ching frío hasta el perineo y después el sacro, arquea hacia afuera ligeramente la parte inferior de tu espalda, como si estuvieras de pie con la espalda pegada a una pared y poniéndola recta contra ella.
   Inclina el sacro hacia abajo y mantenlo ahí a fin de ayudar a que se active la acción de bomba, que se acentuará mucho más si aprietas con suavidad la parte posterior del cuello y los huesos del cráneo. Retén la energía en el sacro durante unos momentos, luego exhala pero mantén tu atención en el sacro.
   Después, deja que el sacro y el cuello se relajen y vuelvan a su posición normal, esto ayudará a activar las dos bombas, la del sacro y la del cráneo. Realiza al mismo tiempo la respiración testicular. Vuelve a llevar la energía hasta el sacro y mantenía allí hasta que puedas sentir que el sacro se abre y la energía se desplaza gradualmente hacia arriba. En realidad puedes notar que la energía fría asciende un poco cada vez. Si tienes dificultades para sentirlo, prueba balanceando el sacro hacia atrás y hacia adelante y luego quédate inmóvil y observa el efecto del bombeo. Existe una muesca en el hueso sacro y es ahí donde se dirige la energía "fría" de los testículos. Esta área concreta resulta normalmente un tanto difícil de operar porque la energía espérmica es más densa que el chí y ha de ser bombeada hacia arriba.
   Por eso la bomba procede de ese lugar. Algunas personas experimentan dolor, hormigueo o pinchazos cuando el "frío" entra en el hiato, así es que no debes preocuparte si te sucede a ti. Si encuentras dificultad en hacerla pasar por el cóccix, puedes ayudarte dando un suave masaje en esa área con un paño de seda de vez en cuando.

5. Si has conseguido hacerlo pasar a través del cóccix, emplea la siguiente semana dirigiendo el frío hacia el T-ll en la parte media de la espalda (la 11ª vértebra torácica). Hazlo de la misma manera, con una inhalación-exhalación en los testículos y absorbiéndolo por la columna a modo de "popote" hacia el perineo, sacro, T-ll (en frente del plexo solar, en la última costilla flotante). Hazlo ascender y rétenlo en T-ll hasta que lo notes lleno y continúe abriéndose y subiendo por sí solo. Una vez más, debido a que la energía espérmica es más densa que chí, tendrás que acomodarte a ella doblando esa parte de la espalda adentro y afuera para estirarla. Esto lo afloja y deja el paso más libre a la energía "fría''.

El centro de energía T-ll, las glándulas suprarrenales, se localiza en la parte superior de los riñones. En la práctica taoísta se considera como una mini bomba, donde tu arco creará un vacío para empujar hacia arriba la energía superior.

6. El próximo lugar donde has de detenerte es en tu almohada de jade. Se encuentra situada en la parte posterior de la cabeza, entre C-1 y la base del cráneo. Hazlo del mismo modo que se describe en la inhalación-exhalación testicular y sigue bombeando la energía hacia el perineo, sacro, T-ll y la base del cráneo. En esta área existe un lugar en que almacenar la energía para un uso posterior.

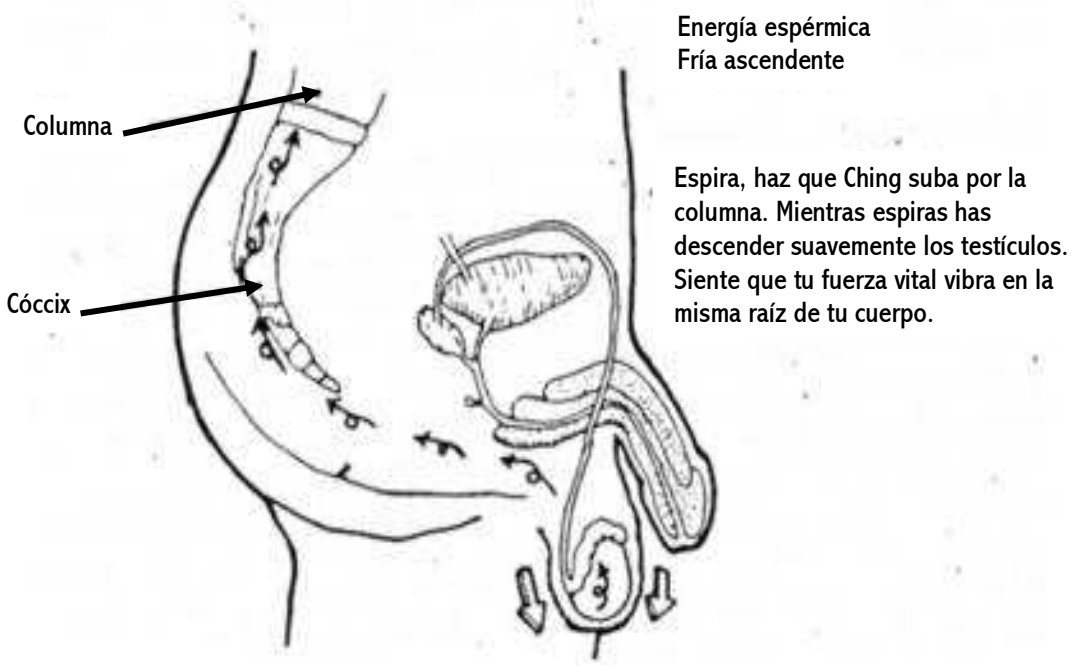
7. La siguiente parada será en Pai Hui, en la corona de la cabeza. Hazlo de la misma manera excepto que esta vez debes llenar el popote hasta arriba. Inclina el sacro hacia la espalda a fin de enderezar un poco la curvatura, lo que ayudará a que se active la bomba. Esto hace que la bomba inferior actúe. A un tiempo que bajas la barbilla y presionas la zona posterior del cráneo, se activará la bomba craneal superior. Continúa tirando hacia arriba hasta el punto central situado en la coronilla de la cabeza.

8. Cuando la energía finalmente ascienda y se introduzca en tu cabeza tendrás la clara sensación de que está girando y normalmente en el sentido de las agujas del reloj, según miras hacia arriba. Si estás alerta podrás contar 36 vueltas. Te hará bien y te refrescará; la energía extra aumentará tu poder creativo y mejorará tu memoria. Podrás pensar con mayor claridad y estarás en la etapa inicial de controlar tus impulsos sexuales o tus frustraciones. Esta energía espérmica se convierte después en chí, la fuerza original de la vida, en los niveles espirituales del yoga taoísta. Cuando la gente envejece han utilizado tanta cantidad de su energía chí que la energía cerebral y el fluido chí se derraman gradualmente y se secan por completo, dejando una cavidad. La respiración testicular transporta la energía sexual para llenar esa cavidad y vitalizar el cerebro. Los taoístas consideran que la energía sexual se halla muy cercana a la energía cerebral.

9. Finalmente, puedes llevar la energía sexual desde los testículos a la cabeza con una dulce absorción por el popote, una única y limpia inhalación. Al principio podrás ir de estación en estación hasta que sientas que el canal posterior (canal gobernante) está abierto. Por fin, serás capaz de poner tu mente en tus testículos y en la corona de la cabeza y sólo mentalmente desplazar la energía sexual desde los testículos siguiendo el camino de ascenso hasta llegar al cerebro.

10. Toma tu tiempo para sentir realmente el "frío" cuando practiques, no lo aceleres y mantén siempre en funcionamiento las bombas mientras inspiras y expiras. Cuando lo hagas pon más mente que cuerpo. Deja que la sensación de "frío" sea tu guía. Trabaja mucho en ello y lograrás calentar el ching "frío". No podrás sin peligro almacenar esta energía caliente en tu cerebro.

DIAGRAMA 16



NÉCTAR DORADO

Cuando tu cabeza esté llena de energía espérmica puede entrar en combustión espontáneamente con el chí en tus centros superiores disolviéndose en la Órbita Microcósmica y descender por tu paladar y por la lengua. A cada persona le parecerá un sabor diferente. Normalmente se le llama Néctar Dorado pero puede saber a champagne, miel, zumo de coco, o fragancia de toda clase de cosas, o simplemente como una cálida sensación de hormigueo en la lengua.

Este ejercicio, la *"Danza de los Testículos"*, puede realizarse en cualquier parte: en el metro o en el coche, o tu mesa de trabajo o viendo la televisión, en la cama, etc. La principal consideración ha de ser que la espalda esté adecuadamente derecha, el pecho relajado y que el escroto cuelgue libremente.

Es muy deseable utilizar la respiración testicular para tonificar el diafragma pélvico. Todo el bajo abdomen recibe un profundo masaje cada vez que se contrae el diafragma pélvico. La fuerza vital fluye hacia la región mediante ondas periódicas de respiración que estimulan las glándulas y los órganos vitales.

COMPRIMIR EL AIRE EN EL ESCROTO AUMENTA LA POTENCIA SEXUAL

Muchos de los beneficios de la respiración testicular se multiplican cuando se realiza en conjunción con el ejercicio de compresión escrotal. Este ejercicio reduce la incidencia de emisiones nocturnas y la eyaculación precoz. Disminuye el peligro de hernia. Te ayuda a tranquilizarte cuando estás excesivamente excitado sexualmente enseñándote a dirigir la energía conscientemente dentro y fuera de la región pélvica.
También crea tu poder sexual de una forma dinámica utilizando el chí vital extraído del aire y dejando su carga en tu chí ching.

De las tres posiciones sugeridas, son preferibles las posiciones sedente o de pie. Inhala una buena cantidad de aire en la garganta y trágalo. Tragarlo conduce el aire hacia el plexo solar. Desde este centro será dirigido a los testículos. Esta operación se realiza contrayendo los músculos abdominales hacia abajo con una lenta ondulación.
Desde el plexo solar el aire baja hacia la región pélvica. Desde allí se comprime en los testículos. Cuando el aire entra en los testículos se experimenta un calor súbito. Los testículos parecen expandirse y, después de un breve espacio de tiempo, la energía introducida en ellos fluye por la columna vertebral hasta la cabeza, que también se pone muy caliente.

EJERCICIO DE COMPRESIÓN ESCROTAL: PASO A PASO

1. Siéntate en el borde de una silla con los pies apoyados en el suelo y separados a la distancia de los hombros. Lleva puestos unos pantalones holgados o no lleves nada de cintura para abajo, para que los testículos cuelguen literalmente.

2. Inhala el aire por las fosas nasales e introdúcelo en la garganta. De allí trágalo y dirígelo al plexo solar, que se encuentra entre el corazón y el ombligo. Imagina el aire como si de una bola se tratase.

3. En primer lugar, la bola se asienta detrás del plexo solar. Desde este punto hazla rodar hasta el ombligo. Luego, a la pelvis y al escroto.

4. Obliga al aire a comprimirse en el escroto tanto tiempo como puedas aguantar. Cada compresión ha de durar un período mínimo de 30 a 40 segundos. Ve aumentándolo progresivamente hasta lograr hacerlo durante un minuto como mínimo. Cada compresión escrotal descarga una inmensa energía en los testículos. Si la compresión se mantiene durante un minuto completo el ejercicio alcanza un efecto absoluto. El esfínter anal y el músculo del perineo deben contraerse con fuerza durante este ejercicio para evitar la pérdida de energía.

5. Cuando hayas finalizado la compresión, exhala el aire y relájate completamente. Si la saliva se acumula en la boca durante la compresión, trágala antes de exhalar el aire.

6. Después de completar la exhalación haz varias respiraciones rápidas y breves para recuperar el aire. Introduce y elimina con rapidez el aire por las fosas nasales para recobrar la capacidad de realizar otra compresión. Recuerda que has de respirar por la nariz y no debes inhalar indebidamente grandes cantidades de aire. A esto se le llama "Respiración de Fuelle", porque debes bombear el bajo abdomen hacia adentro y hacia afuera rápidamente para conseguirlo.

Con este ejercicio se carga todo el cuerpo a gran velocidad. Si te sientes mal o indispuesto, varias compresiones escrotales te liarán volver a tu estado normal. Realiza los ejercicios siguiendo este orden: primero, haz una compresión escrotal. Descansa un momento y repite el ejercicio. Recuerda mantener la lengua pegada al paladar cuando comprimas el aire.
Ejecuta 5 contracciones. Cuando estés más fortalecido, puedes hacer cinco compresiones seguidas y descansar después rotando la cintura. Luego, comienza una nueva serie de cinco compresiones. Que la respiración entre cada compresión sea corta y poco profunda para que la energía no se aloje en la parte superior del cuerpo.

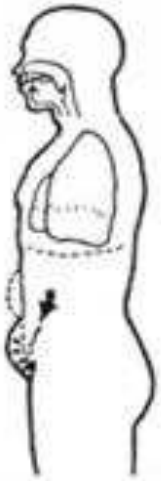
DIAGRAMA 17

1.- Inhala por las fosas nasales hacia la garganta.

2.-Traga el aire hasta el plexo solar

3.-Empuja el aire hacia el ombligo

4.-Luego hasta el bajo abdomen.



5.-Despues, empuja el aire hasta el escroto.

Practica la respiración testicular y la compresión escrotal dos veces al día durante unos quince minutos por la mañana y quince minutos por la tarde. Este solo método aporta verdaderos beneficios. Además de estos beneficios ya mencionados, ayuda también a curar la impotencia o la virilidad deficiente. Insomnio y el nerviosismo a veces mejoran de manera radical con estas técnicas de respiración. La falta general de energía y los síntomas relacionados con ella también se alivian con una práctica regular.

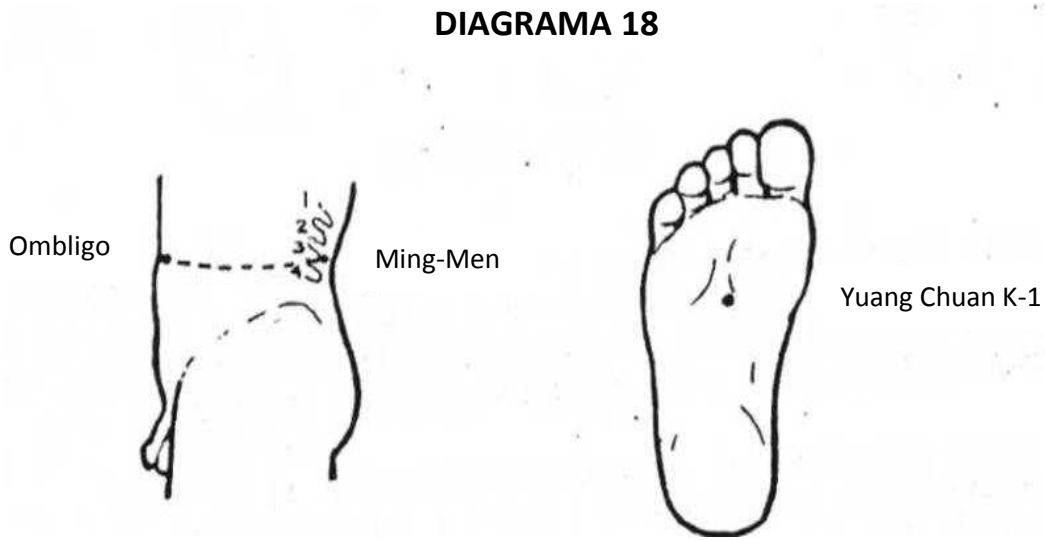
Si llevas reteniendo tu fluido sexual durante cuatro o más semanas, el ejercicio debería comenzar a hacer su efecto a los tres días después de iniciado. Los testículos se calientan, tienden a "vibrar", y es posible que se sienta cierto picor. Todo esto indica que los testículos están recibiendo una cantidad inusual de fuerza vital. Los tejidos ya se están regenerando. Estos signos sólo aparecen si el ejercicio se está realizando adecuadamente. Un mes o dos de ejercicio producirán un aumento sustancial de la fortaleza y del bienestar.

EJERCICIO DE DESCARGA DE LA TENSIÓN ALTA

Después de practicar la compresión escrotal entre 2 a 6 semanas, algunos estudiantes que padecen de tensión alta advierten un enorme torrente de energía chí que *afluye*[4] a la cabeza. Sienten tensión en la cabeza porque la sangre ha seguido el flujo ascendente de la energía vital. No es diferente al suave síntoma del *"síndrome Kundalini",* en el que la energía liberada recorre veloz todo el cuerpo fuera de control.

Si padeces de tensión alta y no has practicado la meditación para abrir la órbita microcósmica (descrita en el capítulo 8) que distribuye la energía de manera uniforme a través de los circuitos del cuerpo, puedes meditar sobre dos puntos para eliminar el exceso de presión. Éstos son el Ming-Men, sobre la columna y directamente opuesto al ombligo (entre T-12 y T-13) y el Yuang Chuan (punto K-l), en los talones de los pies. Para localizar el Ming-Men, ponte un cordón alrededor de la cintura a modo de cinturón, colócalo completamente horizontal y que cruce el ombligo. El Ming-Men se encuentra donde el cordón pasa por la columna. Si tienes mucha barriga, mide desde donde antes se encontraba tu ombligo. Cuando te doblas hacia atrás por la cintura, el punto se nota como si hubiera un agujero en la columna.
El otro punto, el Yuang Chuan, se encuentra en el pie. Cuando se aprietan los dedos, es el punto central más hondo de la planta del pie. Una vez que hayas encontrado el punto en ambos pies, pega a ellos con cinta adhesiva unas bolas pequeñas y espinosas tales como una nuez rugosa o un simple hueso de semilla. Coloca ambas manos en la espalda y presiona con fuerza sobre la bola espinosa mientras te concentras en el punto Ming-Men. Esto hará que el chí y la sangre se dirijan allí. Después de sentir que la energía fluye al Ming-Men, dirígela hacia la columna y las piernas hasta el Yuang-Chuan. Haz presión sobre la bola para que sientes la columna claramente. En casos críticos puede ser preciso un mes o dos para conseguir que la energía llegue al Ming-Men y de allí al Yuang-Chuan. Si la sangre fluye con demasiada fuerza a la cabeza durante la compresión escrotal o después de ella, disipa la energía. La fuerza desequilibrada saldrá del cuerpo por estos dos puntos. Después de practicar los ejercicios escrotales, muchos estudiantes abren la órbita microcósmica con lo que su energía fluye por un circuito cerrado. A veces esto ha bastado para curar la tensión alta.

DIAGRAMA 18



[4] (afluir) Llegar algo abundantemente en una dirección, al modo de una corriente o de un líquido; Descender el agua, u otro líquido, hacia otras aguas, o líquidos, corrientes o inmóviles, situados a menor altura

EJERCICIO QUE GUARDA LA ENERGÍA Y SELLA EL FLUIDO SEMINAL

Cuando hayas adquirido destreza en este ejercicio, podrás utilizar una variante del mismo durante el acto sexual, conocida como la Gran Aspiración. El método que guarda la energía se ejecuta sin pareja a modo de práctica diaria. Éste es el mejor método para producir energía en el perineo y sellar el fluido seminal. La energía sexual con la que aquí estamos tratando es diferente de la respiración testicular y de la compresión escrotal. Es importante ver esta sutil diferencia.

En la respiración testicular desplazas la energía sexual, la energía chí ching que se halla en el escroto en su estado yin después de haber sido producida por los testículos, hacia la cabeza y luego hacia el interior del cuerpo. Con el ejercicio de compresión escrotal haces que la energía chí producida en los órganos —corazón, pulmones, bazo, etc.— descienda y se mezcle con el chí ching frío que descansa en los órganos sexuales. Luego, desplazas la energía cálida resultante hacia arriba y la haces circular.

Con el ejercicio que guarda la energía excitamos el órgano sexual, convirtiendo la energía fría que se encuentra en el conducto vascular seminal en energía sexual caliente. Este calor se genera mediante el movimiento de millones de células espérmicas. Esta energía yang es más explosiva, más difícil de controlar, y siempre busca el camino de salida más directo a un medio más frío (yin). En la mayoría de los hombres el camino de menor resistencia se encuentra a través del pene. En un maestro taoísta el canal más sencillo es hacia el interior de los centros superiores del cuerpo. Pero se necesita mucha práctica para controlar el músculo del ano y el músculo involuntario que rodea el conducto vascular seminal para hacer volver el flujo hacia el pene y que ayude a bombear la energía sexual hacia la columna y a la parte superior del cuerpo.

Existen 4 niveles de práctica para retener la energía

1. *Principiante:* utiliza los músculos de los puños, la mandíbula, el cuello, los pies, el perineo, las nalgas y al abdomen para desviar la tensión sexual y bloquear el impulso de eyacular, y empuja hacia arriba el chí ching caliente que creó el estado de excitación.

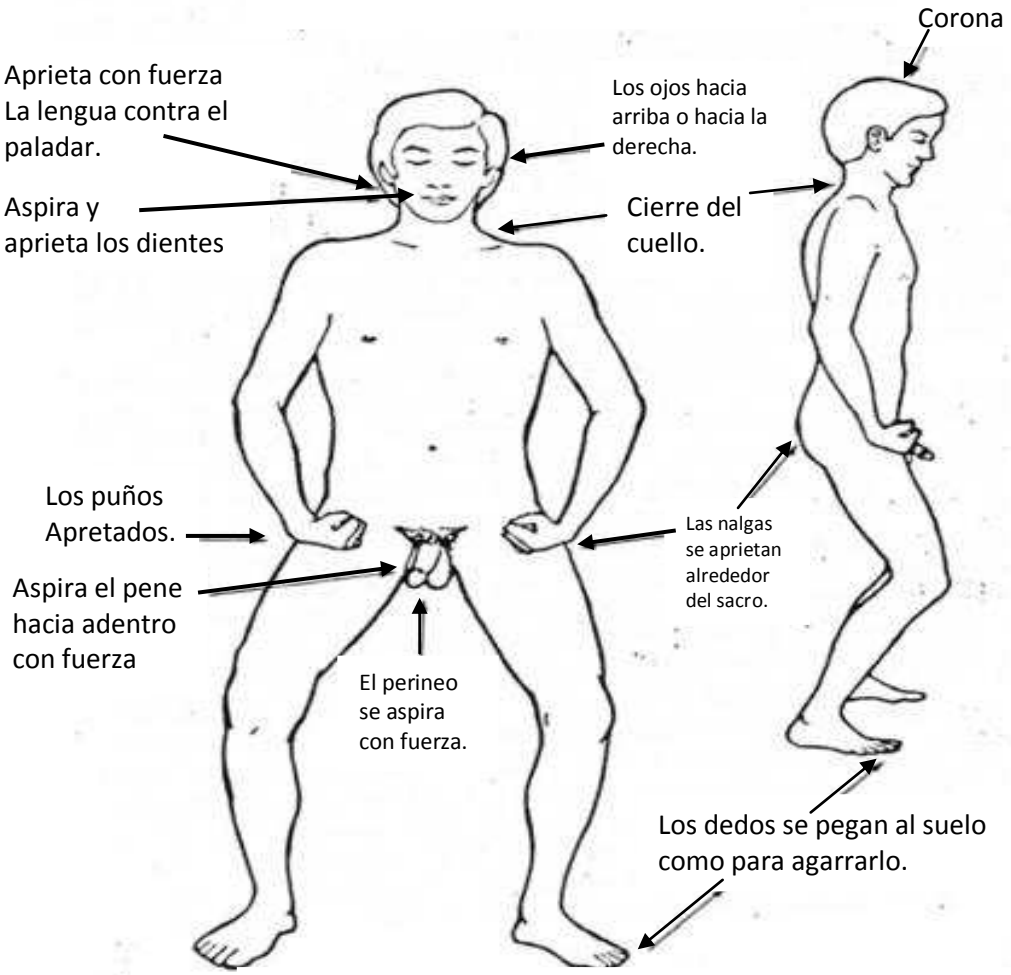
2. *Etapa intermedia:* reduce el uso del puño, la mandíbula, los pies y mejora la confianza en el diafragma pélvico y esfínter, bomba sacra y craneal para hacer que ascienda la energía sexual.

3. *Etapa avanzada:* reduce el uso del músculo del perineo e intensifica el de las bombas sacra y craneal. Mayor poder mental para desplazar el ching al centro de la corona. Al concentrar la energía en la parte superior de la corona se dirige ésta del centro inferior al centro superior.

4. *Etapa más avanzada:* puro control mental, sin necesidad de utilizar el músculo; usa sólo el poder mental para mandar al pene y a la energía ching que se desplacen hacia arriba y abajo, para que esté erecto o fláccido a voluntad.

DIAGRAMA 19

EJERCICIO PARA RETENER LA ENERGIA



Se impide que Chi Ching salga por el pene y su energía se aspira hacia la corona, hasta que la erección del pene remite.

En este ejercicio es preciso estimular el pene aproximadamente el 90% del camino a la eyaculación orgásmica. No vayas más allá del punto sin retorno o no tendrás esperma chí con que practicar durante algún tiempo. A medida que vayas dominando la Retención de la Energía debes calcular con precisión lo cerca que estás de la eyaculación y detenerte al llegar al 98% o 99%. Frota el glande del pene hasta lograr su erección. Cuando sientas que el orgasmo es inminente, detente y realiza el método de Contención de la Energía de 3 a 9 veces o hasta que la erección remita. Esto cuenta como un ejercicio. Repite el proceso — estimula el pene hasta la erección y luego ejecuta el cierre hasta que remita— tantas como 3-9-18-36 veces por sesión.

La práctica hace maestros. Una vez que hayas conseguido el control de tus órganos sexuales por completo con esta práctica, tendrás naturalmente pleno control en la relación sexual. Recomiendo practicar 10.000 veces a fin de lograr el control avanzado, si bien algunos lo lograrán mucho más deprisa si han adiestrado su mente mediante el yoga, la meditación u otras disciplinas. Si no estás obligado a realizar un programa diario de disciplina física, te sugiero que hagas al menos unos ejercicios de calentamiento y de estiramiento antes de practicar la Retención de la Energía. Esto tonificará la energía de tus órganos y te resultará más sencillo notar tus energías chí internas y acelerar así tus órdenes de energía sexual.

EJERCICIO PARA RETENER LA ENERGÍA: PASO A PASO

1.- La posición de sentado es la misma que en la Respiración Testicular —los pies totalmente apoyados en el suelo, llevar pantalones holgados o estar desnudo de cintura para abajo. Estimula el pene hasta lograr la erección. Centra tu atención en los órganos sexuales y la energía que se expande por el pene y el escroto.

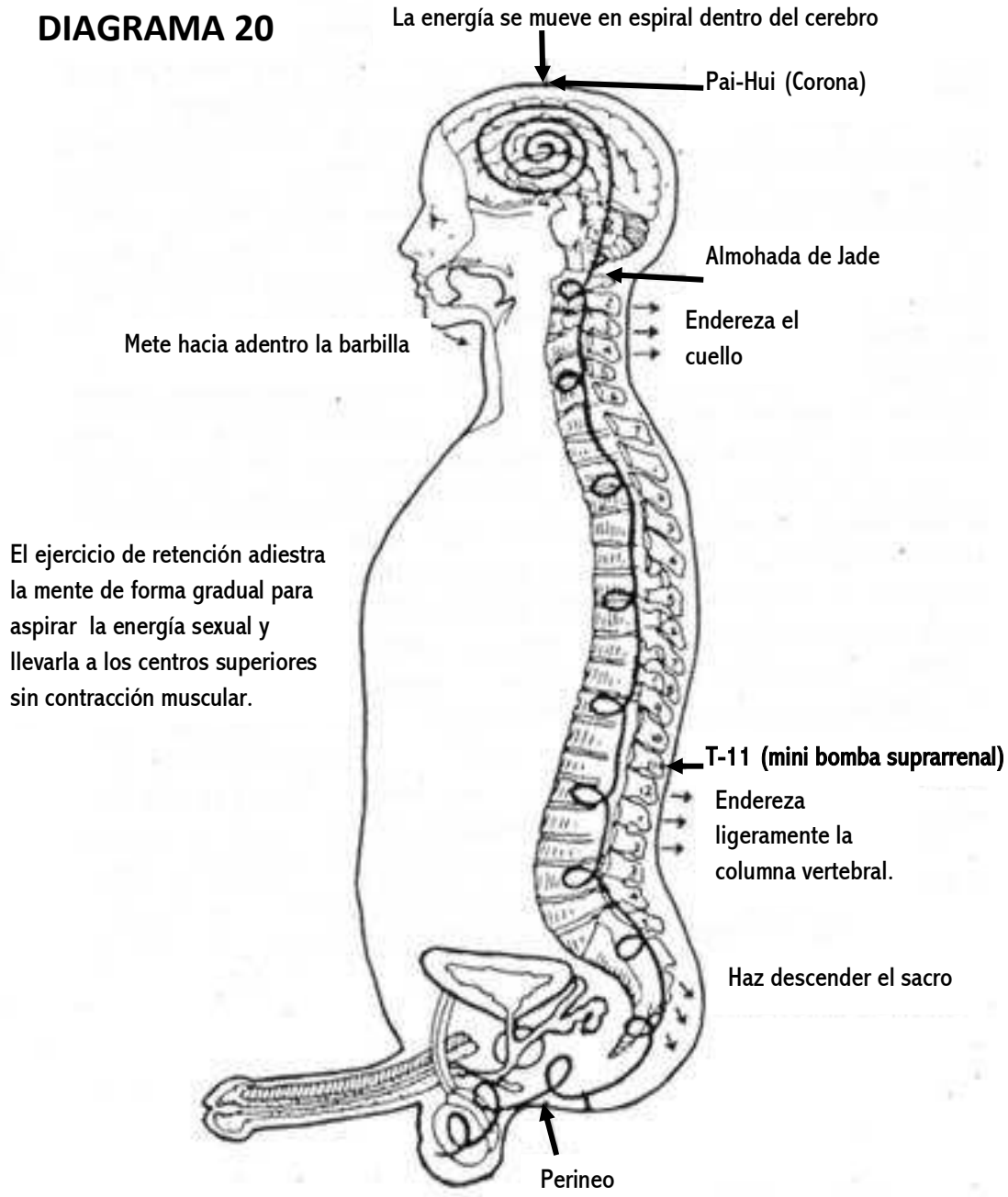
2.- Inhala profundamente por la nariz cuando estés cerca del orgasmo. Al mismo tiempo, aprieta ambos puños, encoge los dedos de los pies como tratando de coger el suelo con ellos, como si fueran bombas de vacío. Simultáneamente, aprieta las mandíbulas, estrecha la bomba craneal situada en la nuca y oprime con fuerza la lengua contra el cielo de la boca. Inhala aire una vez más y dirígelo a toda la región génito-anal, concentrándote en el Huy-Yin (perineo), diafragma urogenital y, sobre todo, en el pene. Extrae la energía del pene y llévala al perineo apretándolo tan fuerte como sea posible. Conteniendo la respiración, cuenta despacio hasta 9 con todos los músculos completamente en tensión. Cuando estés sin aliento, exhala y libera todos los músculos del cuerpo. Debes sentir que la energía fluye arriba y abajo, especialmente en la zona sexual.

Después de practicar durante una o dos semanas, podrás empezar a sentir realmente la contracción muscular que tira de tu pene hacia arriba y adentro. Notarás el ano cerrado y muy apretado. A menos que se indique lo contrario, toda respiración deberá realizarse por la nariz. La respiración nasal permite un mejor control del aire inhalado. La nariz filtra y calienta el aire, y proporciona propiedades bien equilibradas a la fuerza vital. Todo el cuerpo debe relejarse al exhalar. Deja que salga de ti toda la tensión como si estuvieses meditando.
Inhala, aprieta y detente repetidamente en tu región sexual, conservando la energía en el perineo. La retención en el perineo es muy importante. Si desvías la atención la energía caliente descenderá a los órganos sexuales o se perderá por el pene. Si liberas la energía, ésta caerá y tendrás que comenzar de nuevo. Haz esto durante una semana por lo menos.

3.- Empieza estimulando el pene. Los puños, pies, cuello y mandíbulas apretados durante la inhalación. Levanta por completo los órganos genitales, el diafragma, el ano y sobre todo el pene; lleva hacia arriba la energía caliente al perineo y continúa hasta el cóccix, situado ligeramente por encima de la punta inferior de la columna vertebral. Siente cómo entra en la abertura del hiato, en el sacro.
Activa la bomba sacra arqueando hacia afuera la parte inferior de la espalda a fin de enderezar la columna. Esto facilita más el ascenso de chí. Mantén la energía en la sección del sacro, continúa inhalando y aspirando, inhalando y aspirando la energía sexual de los órganos sexuales hasta que puedas sentir que la erección se calma. A veces pueden necesitarse 3-9 inhalaciones aumentando cada vez más la contracción. Apretar las nalgas con más fuerza puede ayudarte a introducir la energía ching en el sacro. Cuando no puedas aguantar más la respiración, exhala. Luego, relájate y deja ir atrás el sacro y el cuello hasta recuperar su posición normal. Así ayudarás a que se activen las dos bombas.
Si practicaste la Respiración Testicular (o ya has abierto tu órbita microcósmica), cuando efectúes la Retención de la Energía te resultará más sencillo hacer que el ching sexual caliente entre en el sacro. De lo contrario, esta área es normalmente un poco difícil de atravesar porque la energía espérmica chí es más densa que otros tipos de chí y ha de ser bombeada. Ahí es donde entra en juego la bomba sacra. Algunas personas experimentan dolor, cosquilleos o "pinchazos". Cuando la energía sexual caliente entra en el hiato, no te preocupes si te ocurre lo mismo. Puedes facilitar al ching su paso por el cóccix, si tienes algún problema, dando un suave masaje a ese área con un paño de seda de vez en cuando.

4.- Si asciendes a través del sacro, pasa la semana siguiente llevando la energía a T-II, situado en la columna, en frente del plexo solar. Repite el mismo procedimiento —estimulando, apretando e inhalando. Bombea la energía para que suba por el perineo, el sacro y luego a T-II, donde deberás retenerla hasta que lo sientas lleno de energía. Estará abierto realmente cuando sientas el propio ching. Una vez más, debido a que la energía espérmica es más densa que chí, tendrás que acomodarla inclinando la columna hacia afuera para enderezarla y aumentar el efecto de bombeo, permitiendo al chí-ching un camino más amplio en su camino de ascenso.

DIAGRAMA 20



5.- El siguiente lugar donde habrás de detenerte es la almohada de jade. Se encuentra localizada en la parte posterior de la cabeza, entre C-1 y la base del cráneo. Hazlo de la forma descrita —dirigiendo la energía hasta el perineo, sacro, T-ll y la base del cráneo. La bomba craneal puede llenarse de energía y producir un fuerte martilleo la primera vez que pasa la energía.

6.- El siguiente punto de parada es el Pai-Hui, en la coronilla de la cabeza. Repite el mismo proceso de estimulación y aflojamiento de la erección conduciendo la energía hacia arriba. Asegúrate de recoger ligeramente la barbilla y presionar en el cráneo para activar más la bomba craneal y mantener derecha la parte superior de la columna. Continúa absorbiendo energía hacia la corona de la cabeza hasta que remita la erección.

Cuando por fin la energía penetre en tu cabeza, tendrás la certera sensación de calor y cosquilleo que produce la energía. La respuesta inmediata normal es de bienestar y sorprendentemente refrescante. Algunas personas afirman que pueden pensar con más claridad y que son más creativas; es posible que se encuentren en una etapa en la cual puedan convertir fácilmente el chí ching en consciencia expandida automáticamente. Esta energía espérmica se convierte más tarde en chí original, pura fuerza vital, en los niveles espirituales del Yoga Taoísta.
Cuando envejecemos hemos gastado ya tanta energía cerebral que los fluidos comienzan a secarse gradualmente y dejan en la cabeza una cavidad. La Retención de la Energía ayuda a transportar la energía sexual para llenar la cavidad; en vez de almacenarla en el escroto, se almacena en las regiones superiores del cuerpo/mente que pueden obtener de ella un beneficio inmediato. Los taoístas consideran la energía sexual como una energía creativa que puede trasladarse a cualquier parte de nuestros órganos vitales, glándulas o cerebro.

Práctica la Retención de la Energía hasta que puedas aspirar la energía sexual del pene y llevarla a la cabeza por un solo conducto. Al principio puedes conformarte con ir de una estación a otra. Después, el canal posterior (canal gobernante) estará más abierto. Por último, podrás llevar tu mente a los testículos y la corona de la cabeza para trasladar la energía sexual desde los testículos hasta el cerebro directamente. Tómate el tiempo necesario cuando practiques para sentir de verdad la energía sexual. No aceleres su recorrido y haz siempre funcionar las bombas después del ejercicio mientras inspiras y expiras. Utiliza paulatinamente más la absorción mental que física cuando realices todo esto. Guíate por la sensación que produce la energía.

7.- Cuando notes que el cerebro está lleno de energía, concéntrate en el punto situado entre los ojos y hazla pasar por la nariz, el paladar y desde la lengua al centro de la garganta, el centro del corazón, el plexo solar y, después, al ombligo. Esta circulación se ve ayudada por las presiones internas creadas durante la Retención de Energía. Presionando, haz que la energía vaya desde la parte inferior del tronco a la columna y ascienda por ésta. Al mismo tiempo, oprimes la energía de la parte superior del cuerpo hacia abajo y aguantas la contracción tanto tiempo como puedas. Cuando exhales completamente relaja todo tu cuerpo. La dirección natural de chí es continuar en círculo subiendo por el área posterior del cuerpo y bajando por delante hasta llegar al ombligo.
Continúa ejecutando el ciclo de la energía sexual de este modo hasta que tu erección remita. Al principio, y sobre todo si te encuentras muy excitado sexual mente, tal vez necesites de 3 a 9 ciclos para conseguirlo. Si estás muy excitado harás menos repeticiones porque cada erección tardará más tiempo en remitir. Con tal intensidad de entrenamiento, desarrollarás fácilmente el tono muscular necesario para una retención seminal eficaz en uno o dos meses. No tiene importancia que progreses muy de prisa; lo que es esencial es que lo hagas de manera regular. Para no perder el hábito deberás practicar como mínimo una serie al día. Si por casualidad vieses durante el día a una hermosa mujer o una fotografía que te excita, puedes realizar inmediatamente la Retención de Energía y dirigirla hacia arriba. Asegúrate de que el jefe no le esté vigilando, pues podría pensar que te ha dado un ataque.

Las horas preferidas para realizar estos ejercicios son desde las 11 de la noche a la 1 de la mañana, o desde las 11 de la mañana a la 1 de la tarde. Durante estos períodos la corriente de Energía Yin se cambia en yang, y viceversa. El sol empieza a salir alrededor de la medianoche y a ponerse aproximadamente al mediodía. En estas horas la energía fluye muy bien. Si no puedes practicar durante estas horas, no te desanimes: progresarás con seguridad siempre que practiques a diario.

8.- Un último refinamiento consiste en recordar que la contracción inferior no se centra en el estómago o en la región abdominal. Nos concentramos en la parte delantera del tronco inferior —el pene, el perineo y el diafragma urogenital. Nuestro propósito consiste en entrenar de tal modo estos músculos que detengan de manera rotunda el río seminal. Después, invertiremos el curso del río e inundaremos el cuerpo de energía restauradora.
Dirigir la energía desde el tronco superior e inferior hacia el centro del cuerpo vierte la energía en la región del ombligo. Como el fluido seminal (como la sangre) tiende a seguir a la energía chí, el ombligo, en efecto, atrapa el fluido seminal y lo manda al interior del cuerpo a través de la columna. Así pues, contrae el diafragma urogenital como si estuvieses aguantando la vejiga llena de orina. Cierra el paso apretando tanto que ningún impulso interno pueda reventar y abrirse camino por los anillos musculares que lo sellan.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA RESPIRACIÓN TESTICULAR, LA COMPRESIÓN ESCROTAL Y LA RETENCIÓN DE ENERGÍA

1.- Nunca te acuestes sobre la espalda durante estos ejercicios. La energía puede adherirse al pecho, causando una irritación considerable y presión innecesaria en el corazón.

2.- Nunca te acuestes sobre el lado izquierdo cuando practiques. Esto también sobrecarga el corazón y lo llena en exceso de energía.

3.- Nunca coloques objetos bajo tu costado mientras estés tumbado. Esto encorvaría el canal de energía y podría causar dolores de espalda. Si surge alguno de los problemas que contienen los puntos 1 al 3 libera la energía sin peligro utilizando el "Ejercicio de Ventilación". Deben desaparecer todos los dolores y malestar a la semana de empezar la ventilación.

4.-Siempre que te sea posible, practica con el estómago vacío. En cualquier caso, espera siempre una hora después de comer.

5.-Lleva puesta ropa ligera o abrígate con una sábana durante esta práctica. Transpirarás si has ejecutado los ejercicios correctamente y si no te arropas sentirás escalofríos. Después del ejercicio cámbiate de ropa para eliminar la humedad de la tela. En la habitación debería haber una suave corriente de aire limpio. Evita cualquier corriente de aire. El viento tiende a echar fuera la energía chí. Podrías hacer que tu energía se enfriara con facilidad.

6.- El sudor debería acumularse en la frente después de cinco compresiones escrotales. A medida que avanzas, las gotas de sudor deben permanecer en tu frente después de tres compresiones. Frota este sudor y haz que penetre en la piel: posee convenientes propiedades que han de devolverse al cuerpo.

7.- No respires por la boca durante estos ejercicios. Es más sencillo controlar el flujo de aire cuando se respira por la nariz. Inhalar por la nariz carga el aire de energía y da vigor al cerebro.

8.- No te preocupes si sientes poco el efecto durante los primeros días de práctica. Los estudiantes necesitan períodos de tiempo variables para conseguir que el calor fluya desde los testículos.

9.- Tienes que desarrollar una intensa concentración. Evita la distracción mental. Deja que te abandonen los pensamientos y las imágenes sin tratar de seguirlos. Vacía de pensamientos la vasija de la mente: *la poderosa energía Huirá hacia el vacío*. Desarrollarás considerablemente el poder de concentración si persistes en esta disciplina. Aprende la meditación de la Órbita Microcósmica y hazlo inmediatamente después de practicar la Retención de Energía.

10. Durante la práctica, cierra los ojos y sigue el camino de la energía, la mente no debe extraviarse con pensamientos y fantasías, sino seguir estrictamente el curso de la energía. Esto, dicho así, puede parecer muy difícil. Te sorprenderás de lo pronto que te harás sensible a tu propia energía. Cuando experimentes estas energías dentro de ti, sabrás con exactitud lo que quiero decir. Puesto que la energía circula por caminos naturales, ésta dirige a tu mente incluso cuando tu mente la está dirigiendo a ella.

11.- Quienes padecen de estreñimiento deberán practicar por la mañana, hora regular para el movimiento de los intestinos. Estos ejercicios ayudarán enormemente a remediar el problema.

12.- Para que él método surta efecto, no deberás eyacular en 30 días. Después del orgasmo con eyaculación, el cuerpo debe comenzar de nuevo a acumular suficiente presión chí en los testículos. Si no has aprendido a retener la semilla durante el acto sexual, abstente del sexo durante estos 30 días. De esta manera experimentarás toda la eficacia del método.
Desde luego, no me opongo a tus deseos de mantener relaciones sexuales. Sólo deseo informarte de que tus progresos se verán retrasados si eyaculas. Empieza a aprender ahora a sacrificar el placer de la eyaculación por grandes placeres venideros. Cuando hayas realizado estos ejercicios escrotales con habilidad, podrás dominar más deprisa la retención de la semilla vital durante el acto sexual. Ésta es la primera enseñanza del Kung Fu Sexual.

ELIMINACIÓN DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS

1.- Sé por experiencia que muchos estudiantes practicantes de este método empiezan pronto a mover sus intestinos con desacostumbrada facilidad.

2.- Si estás contagiado de alguna enfermedad venérea, cúrate completamente antes de comenzar con este ejercicio. De lo contrario, el dolor será bastante fuerte cuando dirijas tanta sangre y energía a la región del pubis.

3.- Algunos eliminarán una cantidad inusual de gases durante un tiempo y moverán los intestinos de dos a tres veces diarias. De este modo, el cuerpo utiliza sus nuevos recursos para limpiarse y purificarse por completo por medios del todo naturales. El número inusual de evacuaciones y de eliminación de gases cesará en uno o dos meses.

4.- Esta desintoxicación purgante va seguida de movimientos intestinales regulares y una profunda sensación de pureza y fortaleza corporales. La saliva se hace más ligera y más dulce. La función intestinal mejora con el aumento de flujo de energía vital en los órganos internos. Esto da energía a los músculos involuntarios y les permite funcionar con facilidad. Puede haber también un aumento considerable en el número de eructos, que son una saludable exhalación de impurezas y de gases nocivos procedentes del interior del cuerpo. Los eructos también disminuyen después de algún tiempo y el cuerpo se encuentra más fresco.

5.- La Retención de Energía es un ejercicio excelente para curar hemorroides. Las hemorroides están causadas por modelos de vida sedentarios, la acumulación importante de toxinas acumulación gravitacional de sangre, movimientos intestinales llenos de tensión y bajos niveles de energía chí en el Hui-Yin. Cuando las hemorroides ya existen, la Retención de Energía puede causar un aumento en las hemorragias durante dos a cuatro semanas. Si las hemorragias no son excesivas, realiza el ejercicio empleando la mitad de la fuerza. Te irás curando paulatinamente. El ejercicio remedia las causas específicas de las hemorroides. Evacúa la sangre estancada de los vasos sanguíneos del ano. Mientras realizas la Retención de Energía para curar las hemorroides, puedes utilizar medicación para acelerar el proceso de curación. *Horsetail Grass, Equise-lum Narvensis,* es un excelente remedio que se toma a modo de té y en los baños Sitz. Las personas que padecen serios problemas hemorroidales deberían consultar antes con su médico.

RESUMEN DE LA RESPIRACIÓN TESTICULAR

1.- Elige tu postura preferida. La posición de pie se adapta muy bien a esta forma. Relaja todo el cuerpo y concéntrate en los testículos.

2.- Imagina que los testículos se levantan en el escroto cuando inhalas. Deja que se hundan lentamente mientras exhalas. Practica entre 36 y 108 respiraciones.

3.- Relájate: no emplees la fuerza muscular. Mantén la lengua pegada al paladar y siente cómo la energía yin fría asciende por tu columna vertebral.

RESUMEN DE LA COMPRESIÓN ESCROTAL

1. Elige la posición que prefieras.

2. Inspira muy lentamente por la nariz, concentrándote en la garganta. Comprime el aire en la garganta hasta que no puedas inhalar más.

3. Traga con fuerza hasta el plexo solar y mantén el aire allí como si fuera una bola.

4. Oprime la bola de aire hacia abajo, a la región del ombligo.

5. Desde el ombligo, oprime la bola de aire hasta la región de la pelvis.

6. Oprime la bola con fuerza y continuamente para que entre en el escroto hasta que ya no puedas contener la respiración. Cuando llegues al final de tu capacidad respiratoria traga saliva con fuerza.

7. Descansa efectuando respiraciones rápidas y poco profundas por la nariz.

8. Relájate haciendo rotar la cintura varias veces.

9. Comienza con 5 repeticiones y aumenta el número despacio hasta 36 en posición sedente.

10. Mantén la lengua pegada al paladar.

LA RETENCIÓN DE ENERGÍA ES LA BASE DEL SEXO ALQUÍMICO

Aunque puedan parecer elementales, los ejercicios de este capítulo son técnicas altamente refinadas para aumentar la energía vital. Éstos representan la técnica de respiración básica para los taoístas. *Son como espadas afiladas que deben utilizarse con cuidado para realizar sus funciones sin hacerse daño.* Si sigues mis instrucciones al pie de la letra, no sufrirás penosos efectos secundarios. Estudia los métodos con seriedad, asimila cada línea del texto. Persiste hasta que hayas triunfado.

Estos métodos proceden de numerosos Maestros taoístas. Por ejemplo, los ejercicios respiratorios de este capítulo sintetizan las enseñanzas de cuatro Maestros. Cada uno creía que su Método era el secreto supremo y obtuvo notables resultados con su técnica respiratoria. Nada se consigue sin esfuerzo. Debes emplear tiempo practicando para cosechar después los beneficios. Una onza de práctica vale una tonelada de teoría. La vida moderna da poco tiempo para todo lo que no sea ganar y gastar. Debes estar dispuesto a ceder una parte de tu tiempo para acelerar tu progreso. La práctica debe convertirse en parte de tu rutina diaria. Lograrás más progresos si practicas con más frecuencia.

Pero si practicas con tanta regularidad como saltas de la cama cada mañana, el progreso será rápido y empezará a producirse chí en la zona superior de tu cuerpo, el cual deberías almacenar en tu ombligo.

Hacer pleno uso del ching que se acumula en el ombligo requiere el estudio de los métodos taoístas de meditación. Ligeramente por debajo del ombligo se encuentra el centro inferior "tan tien", el campo inferior de energía del cuerpo en el que los taoístas almacenan chí antes de refinarlo y devolverlo arriba. El chí se mueve en círculos entre los tan tiens inferior, medio y superior, y cada vez que sube en movimiento espiral se refina en chí de una cualidad superior. El proceso de refinamiento y equilibrado de la energía se enseña en los cursos de Órbita Microcósmica, Fusión de los Cinco Elementos y la Iluminación Menor de Kan y Li.

Es semejante a coger miel pura, mezclada con cera, suciedad y abejas muertas, y refinarla metódicamente hasta convertirla en el más dulce néctar. Los taoístas tratan el esperma como si se tratase de miel pura. La Retención de Energía es el paso para evitar que la miel pura se derrame de un viejo cubo y se almacena en una jarra nueva y bien cerrada. Esta jarra estaba situada al nivel del ombligo, a unos dos tercios del camino de vuelta hacia la columna, y los antiguos maestros lo llamaban el ***"caldero"***. En este caldero ellos mezclaban y cocinaban las diferentes energías chí del cuerpo en un proceso que denominaban ***"alquimia"*** —precursora de la química moderna—.

El agente alquímico secreto que empleaban era ni más ni menos que la "esencia" sexual ordinaria, tu ching. Pero sin ella, no funciona ninguno de los niveles superiores de la meditación alquímica. Por eso estos sencillos ejercicios de Kung Fu Sexual —Respiración Testicular, Compresión Escrotal y Retención de Energía— pueden parecer simples y demasiado rudimentarios para producir un desarrollo espiritual, pero su adecuado dominio es esencial antes de que te decidas a amar a una mujer con pleno dominio de tus facultades sexuales y espirituales. Tu esencia sexual es un elixir de vida y la fuente de tu juventud, y merece la pena entrenarse vigorosamente para preservarla.

Capitulo 7
LA POLARIDAD ES LA CLAVE
PARA TRANSFORMAR LA ENERGÍA SEXUAL

"La relación sexual es comparable al agua y al fuego. El agua y el fuego pueden matar al hombre o ayudarle, dependiendo del uso que se haga de ellos".

—Pao, el humilde maestro

Ser taoísta es experimentar la vida como una corriente armoniosa de energía vital. En términos tradicionales taoístas, esta corriente en los humanos va de "chí" a "ching", a "chien" —de respiración a esencia sexual, a espíritu. Fluye visible e invisiblemente, en un ciclo interminable, mientras circula por tu interior, entre tú y el mundo, y entre el Cielo y la Tierra con el hombre en medio. Es la sangre que circula entre el corazón y los riñones, el amor (y el odio) que ocurre entre el hombre y la mujer, la tormenta y el día soleado que circula entre el cielo y la tierra.

Muchas personas se inundan de esta forma de vida; están sencillamente abrumadas por ella. Algunos no pueden "conseguir" bastante flujo y se sienten decepcionados o amargados. Otros van a la deriva, sin rumbo, alienados e ignorantes de que existe un flujo. Sin tener en cuenta tu actitud hacia la vida, casi todos buscan en algún momento anclarse a una relación amorosa. Tal es el poder de chí ching, de la esencia sexual entre el hombre y la mujer. Esto es bastante obvio. Lo que también es obvio pero casi siempre pasa inadvertido es la polaridad entre el macho y la hembra, y el sutil flujo entre sus dos polos magnéticos.

Este intercambio polar pasa inadvertido porque el flujo es invisible al ojo físico y porque sus funciones son, con frecuencia, demasiado sutiles para que sean percibidas por la mente no cultivada. Por esta razón los taoístas estudian las funciones de chí, chí ching y shien. Estas energías, también llamadas los tres tesoros de la vida, son el sutil lenguaje de la vida, y hablar de ellas con propiedad lleva años de práctica y refinamiento. El primer acercamiento puede parecerse a aprender un idioma extranjero, pero después de algunas lecciones pronto te das cuenta de que naciste hablando esta lengua y que sólo has olvidado la gramática sutil de la energía chí mientras eras intensamente educado por padres y profesores en temas más mentales.

Esta corriente de energía entre los polos opuestos del macho y de la hembra es la clave para armonizar la corriente de energía en nuestra vida. Es el secreto más sencillo y más básico, no sólo de los maestros taoístas sino también de la propia tradición esotérica. Es la clave para dominar los secretos del amor taoísta. Es simple por estar basado en las leyes naturales del universo —que las fuerzas positivas y negativas se atraen y se unen unas a otras. Es tan cierto para un simple par de imanes que se pegan como lo es para los protones y electrones que se unen en la danza de las partículas subatómicas que forman el átomo. Los taoístas llamaron a esta polaridad yin y yang, términos que se han hecho populares hoy día en el campo de la salud holística, pero no están bien entendidos en cuanto a su funcionamiento en la sexualidad.

Los taoístas lo describen de manera natural con la metáfora de cocinar. Yang es el fuego y yin es el agua. El hombre es el fuego y la mujer es el agua. Cuando el hombre hace el amor con una mujer, hace hervir el agua de la mujer (dentro del útero) con su fuego (pene). La mujer es casi siempre más fuerte sexualmente, ya que su agua apaga el fuego del macho; su erección pierde la llama. Yin, lo dulce y delicado, siempre vence a yang, lo duro; lo mismo que el agua (los ríos son yin, o la hembra) triunfa sobre la sólida roca. Así un arroyo arrastra lentamente una montaña gigante y escarba el Gran Cañón una milla de profundidad.

YIN Y YANG: LA BATALLA DE LOS SEXOS

Esta batalla entre yin y yang es aparentemente interminable, al igual que la guerra sin fin entre los sexos. En realidad, los sabios también utilizaron la metáfora del combate para elucidar el acto de amor sexual. Para algunos hombres el amor es una lucha apasionada en busca de la dominación y el sometimiento; para los taoístas era más bien un juego legítimo de contendientes. Lo ideal es entrar en la batalla de los sexos con un espíritu deportivo. Tu actitud no lleva la intención de derrotar a tu amante, sino la esperanza de armonizar su gracia y su energía receptiva con el complementario exacto, la fuerza y habilidad del macho.

Desgraciadamente, hoy pocos hombres parecen proceder con ése tacto en el acto sexual; como resultado, la mayoría son rotundamente vencidos en cuestión de minutos por la mujer. Este fracaso se debe a la ignorancia táctica sobre los órganos sexuales masculinos y la naturaleza de la energía sexual. Tan extendido está el concepto erróneo acerca de las leyes estratégicas del amor que ha llegado a creerse el mito que afirma que el hombre medio no puede satisfacer por completo a una mujer apasionada.
De hecho, el hombre medio puede satisfacer indefectiblemente a su pareja cuando aprende a disciplinar sus fuerzas.

La naturaleza del hombre poco instruido es atacar: **Él posee el arma ofensiva**.

La de la mujer es defenderse: **Ella se protege sin agotarse**.

Cuando el hombre acomete furiosamente y descarga el esperma, se derrumba. Sin embargo, la mujer puede permanecer más ansiosa por continuar, incluso cuando ella lo niegue amablemente y "preserve" a su oponente.

Obra según la metáfora marcial de los chinos:

El escudo de la mujer y su arma oculta es: *su vagina y su clítoris*.

El hombre sólo va armado con una larga lanza: *su pene*.

> ***Si el hombre ataca con demasiada violencia con su arma afectiva, la mujer resistirá fácilmente sus ofensivas y acabara con él cuando éste agote su semilla.***
>
> ***Pero, si el hombre se mantiene fuera del radio de acción de la mujer, ésta acaba bajando la guardia a causa de la fatiga. La contienda habrá terminado antes de que el hombre haya perdido su vehículo de vitalidad superior.***

La cuestión es la siguiente: *el hombre debe dejar de desperdiciar sus energías sexuales*. Cuando detiene la pérdida de esperma, la mujer ya no está en condiciones de superioridad.

Ella encuentra su igual y no vuelve a quedar decepcionada. El hombre no se agota ni se retira humillado, sino que siente haber encontrado una buena pareja. *La mujer alcanza los límites de su capacidad erótica y está preparada para hacer las paces con su oponente*.

Los sabios aconsejan utilizar primero las armas tácticas. Reserva la estratégica. En otras palabras, ***utiliza el dedo, la lengua u otras partes del cuerpo*** antes de utilizar el pene.

Utilizando tierna y hábilmente otros miembros del cuerpo para la estimulación previa, puedes llevar a tu pareja a un estado de muy alta receptividad como primer paso para alcanzar la igualdad con un oponente superior.

Sus pechos se erguirán y aumentará la respiración y la secreción glandular.

Habrás de esperar a que el flujo descienda a los labios vaginales antes de utilizar tu arma principal. Da tiempo a tu amante para que entre en estado de amor antes de proceder a la penetración.

La batalla entre el hombre y la mujer termina cuando ambos reconocen que ninguno puede "ganar" por dominación ni por sometimiento.

En ese momento, ambos son libres de rendirse uno al otro e intercambiar su más profundo amor —su vulnerabilidad ha quedado emparejada - su miedo a perder se ha neutralizado.

El ORGASMO SUPERIOR ES UN DELICADO EQUILIBRIO DE ENERGÍAS POLARES

Pero, ¿cómo alcanzar ese punto de ternura en que ambos amantes felizmente dan y reciben vida uno del otro? Parece muy bonito escrito en el papel pero, ¿qué sucede con la tensa energía acumulada durante un duro día de trabajo y una discusión con tu esposa acerca de si debe o no volver al trabajo? ¿Cómo dejar los asuntos cotidianos fuera del dormitorio? Este capítulo ofrece métodos prácticos para afrontar el acto sexual con el fin de equilibrar la corriente de energía ying y yang. Pero, primero debes comprender el principio de polaridad que domina en esta práctica sexual.

El punto más importante y sencillo de recordar sobre la polaridad es que las energías yin y yang *no son energías separadas: son una y la misma energía*, pero con dos cargas diferentes. Nunca existen una separada de la otra, sino que siempre están en movimiento fluido, como un péndulo que va y viene, que pasa del calor al frío y se mueve gradualmente hasta detenerse en la temperatura moderada perfecta. Otra metáfora es ver al hombre y a la mujer como las dos caras de la misma moneda. Cuando se realiza el acto amoroso, la moneda gira rápidamente fundiendo las dos caras en una sola.

Así es como el hombre y la mujer pueden llegar a ser "uno": siempre son conscientes de que la corriente de energía sexual entre ellos es continua y que les pertenece a ambos. Cada amante se encuentra en el lado opuesto de la corriente polar. Cuando el intercambio de chí ching alcanza cierta intensidad y equilibrio, los cuerpos sólidos de los dos amantes empiezan a vibrar como si estuviesen cargados de electricidad. Desaparece la sensación de estar en contacto carnal. Te encuentras de pronto en un pilar de vibrante energía mantenida en exquisito equilibrio por el campo de energía de tu amante. Esto es un orgasmo total en cuerpo y alma. El ego beligerante recobra su verdadera dimensión, un diminuto grano de arena, y de mala gana empieza a murmurar a coro con el océano del universo sutil que le baña rítmicamente.

Tal vez muchos hombres vislumbran esto, pero pocos son capaces de tener la experiencia porque, al eyacular, descargan la energía que contiene la mitad de su campo polar. Este no es el verdadero orgasmo; sencillamente es liberar la inquietud, el exquisito "picor" de la energía demasiado excitada que no tiene otro lugar donde ir más que hacia afuera.

El verdadero orgasmo tiene lugar cuando ambos, hombre y mujer continúan vibrando juntos. Su energía sexual completa el circuito entre sus dos polos magnéticos, cargando cada uno de ellos con mayor plenitud que antes. Este círculo es el Tao, los símbolos blancos y negro en forma de lágrimas, el yin y el yang que fluyen uno en otro en perfecta armonía circular.

La corriente de energía sexual por sí sola no puede completar este círculo; el amor ha de estar presente. La mente debe participar en el sexo con un sentimiento totalmente respetuoso. Este círculo de energía no puede conectarse si un hombre sólo une el pene con la vagina de una mujer sin amarla con su corazón. Es lo mismo que aproximar los extremos de dos herraduras imantadas y unir sólo un brazo de cada imán. El otro brazo también necesita conectarse para cerrar la atracción magnética. Únicamente cuando ambos polos, positivos y negativos, del hombre y de la mujer se hayan cerrado podrá la energía fluir con fuerza y equilibrio estable. Por esa razón el sexo a secas, sin amor, nos hace infelices —se une tan solo la mitad de ti a la mujer, tu mitad inferior. Se rompe la corriente de chí en el círculo del Tao, y sin ese flujo total entre yin y yang por mucha abundancia de sexo que goces no llegarás a satisfacer tu más profundo deseo de plenitud.

El orgasmo con eyaculación al que la mayoría de los hombres están tan intensamente ligados, restringe su fuerza vital a los genitales.

Durante el acto sexual, el pene, estalla literalmente de vida, pues es demasiado pequeño para contener la fuerza sexual en expansión. El pene no fue diseñado para soportar la fuerza vital más de lo que fue diseñado para ser tu cerebro y el sistema nervioso central. La verdadera función de tu pene es conducir la vida dentro y fuera del cuerpo. Los órganos sexuales son sólo puertas a través de las cuales la vida entra y sale.

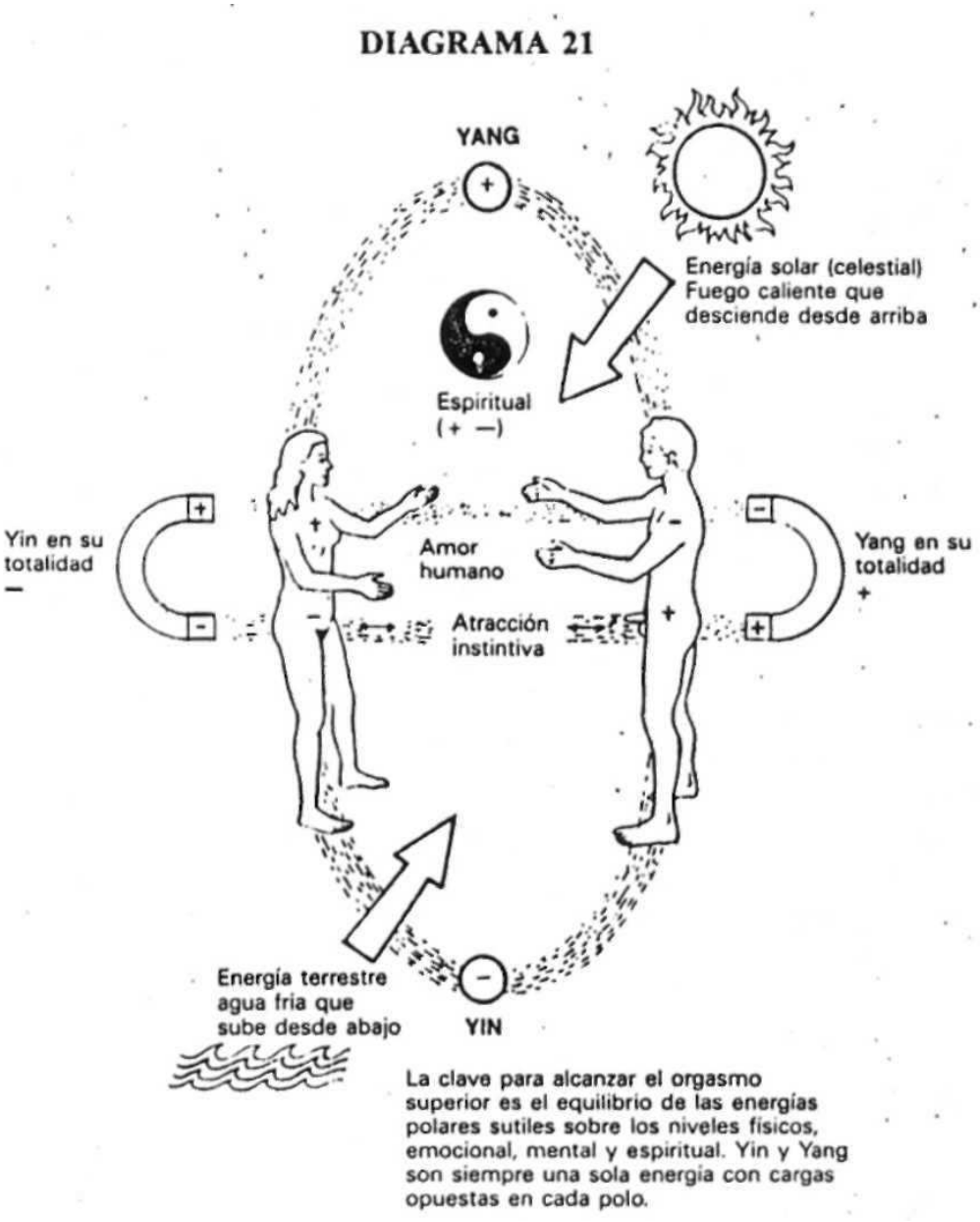
Cuando los polos superiores del hombre y de la mujer se conectan —en el corazón y en la boca— así como en los genitales, el imán puede convenirse en una dinamo electromagnética. Entonces, chí puede nutrir al chí ching en la mitad inferior del cuerpo y combinarlos para ser transformados en espíritu en la mitad superior. Si el hombre y la mujer cultivan su chí hacia arriba, y lo refinan a un nivel superior por medio de la meditación y el amor, pueden desarrollar una polaridad que crea un súper imán y conduce incluso las energías espirituales superiores a través de su forma humana. Tales experiencias traspasan los lazos del placer y la sensación individual y van más allá de la satisfacción de sus egos personales para alcanzar un estado del ser totalmente diferente.

Quizá conozcas alguna pareja que sea enormemente feliz y se ame intensamente pero sin practicar ningún método esotérico haciendo el amor y quienes tu supones que eyaculan y tienen orgasmos a más no poder. Tienes razón al preguntar —¿por qué molestarse en aprender estos ejercicios y métodos taoístas aparentemente complicados y consumidores de tiempo para transformar la energía sexual?

¿Por qué no amar a tu mujer como ya sabes y dejar que la naturaleza se ocupe del resto?

¿Por qué meter las narices en un placer que, por encima de todos los demás, debe estar libre de instrucción?

DIAGRAMA 21



La clave para alcanzar el orgasmo superior es el equilibrio de las energías polares sutiles sobre los niveles físicos, emocional, mental y espiritual. Yin y Yang son siempre una sola energía con cargas opuestas en cada polo.

La respuesta más sencilla es que los taoístas tratan de ayudar a la naturaleza en su cometido dentro de los humanos, no alterar sus procesos básicos. La amorosa y encantadora pareja que conoces podría ser doblemente feliz y vivir 10 o 20 años más gozando de buena salud para disfrutar de su amor si conservase su chí ching y practicase la transformación de la energía sexual. Quizá su radiante felicidad dependa más de circunstancias externas de lo que tú sepas —un buen empleo, ocuparse de los niños, etc. ¿Parecerán tan radiantes en la vejez? ¿Será próspero a niveles más sutiles? Las técnicas taoístas del amor sirven para acelerar, intensificar y estabilizar tu evolución natural. No hay límites en la escala de la buena salud e intensidad de amar posible. En los niveles superiores siempre hay nuevos retos espirituales que descubrir. El equilibrio de la polaridad va más allá de los polos del hombre y la mujer, y te haces consciente del juego de opuestos entre el cielo y la tierra.

Los taoístas saben que este nivel superior de armonía es una experiencia tangible que puede ser conocida permanentemente por el hombre; ellos la llaman Inmortalidad. Se preparan para ella conservando su energía sexual y armonizando su espíritu con su amante. De este modo el acto sexual se convierte, en términos occidentales, en una manera de acercarse a Dios. Puede convertirse en la adoración de la divinidad en el templo del cuerpo y el alma de tu amante.

PREPARA LA ESENCIA YIN CON DELICADEZA

Como hombre, tienes la responsabilidad de ocuparte primeramente de que los órganos sexuales de tu amante se hayan calentado. Este es el modo en que los taoístas armonizan la esencia yin, de aumentar la capacidad receptiva de la mujer para hacer el amor. De que sus órganos vitales —*riñones, hígado, corazón, pulmones, bazo y páncreas*— verdaderamente produzcan y refinen el chí necesario para el acto sexual. Si sus órganos internos están débiles o se encuentran enfermos, la música de tu acto sexual será discordante y pesada por muy bien que te sientas. Para oír la música de las esferas celestiales debes aprender a orquestar los sentimientos y las sensaciones de tu pareja con los tuyos propios. Normalmente, los órganos de la mujer necesitan más tiempo para calentarse y ponerse a tono que los del hombre.

Para volver a la sencilla metáfora china, piensa en la mujer como agua y en el hombre como fuego. El hombre puede encender su fuego rápidamente, pero si quema la leña demasiado pronto el agua del recipiente no tendrá tiempo de hervir. El agua se calentará más lentamente que el luego. Por eso el hombre debe conservar su hoguera encendida mientras calienta despacio el agua de la mujer. Observa la regla elemental de la cocción: *no pongas las zanahorias y los guisantes (el pene y los testículos) en el recipiente antes de que el agua esté a punto de hervir (antes de que el flujo llegue a los labios vaginales).* Muchos hombres desconocen esto, debido a su poca experiencia en la cocina; si echas las zanahorias y los guisantes en el recipiente mientras el agua está fría, las zanahorias absorben el calor de la cocción y el agua tardará mucho más tiempo en calentarse. Las zanahorias tampoco se cuecen bien de esta manera y pueden salir fláccidas y no tan apetitosas.

Por eso es mejor esperar a que el agua en el útero de la mujer esté a punto de hervir antes de comenzar la relación sexual.

Los textos taoístas tradicionales mencionan nueve cosas que han de buscarse en la mujer como signos que demuestren que está preparada para recibir al hombre: *la energía de la*

mujer pasa por nueve etapas mientras sus órganos empiezan a calentarse y a liberar su armonioso chí. Fueron descritas por la Dama Misteriosa, asesora sexual del Emperador Amarillo de China hace casi dos mil años:

1. *Su chí está en sus pulmones* cuando empieza a respirar rápidamente.
2. Cuando besa al hombre *la energía se ha desplazado al corazón*.
3. Cuando abraza al hombre: chí está en el bazo.
4. Su vagina se humedece: *chí está en los riñones y en los genitales*.
5. Ella desplaza su pelvis y da suaves mordiscos: *chí ha penetrado en los huesos.*
6. Aprieta sus piernas con fuerza alrededor del hombre: *chí está en los músculos.*
7. Ella acaricia el pene: *chí está en la sangre*.
8. Besa con ardiente pasión*: chí ha llegado a su piel y a su carne*.
9. Se rinde y gime en éxtasis: *chí a penetrado en el hígado y ha liberado su espíritu*. Ella está verdaderamente preparada para recibir al hombre e intercambiar su esencia yin con la esencia yang del hombre.

El propósito de esperar a que la mujer esté completamente preparada se verá con claridad cuando practiques la técnica de retención del semen que se enseña en el siguiente capítulo.

El hombre y la mujer comienzan a "evaporar" la esencia sexual, el chí ching, pero si el recipiente no está lo bastante preparado y la temperatura no es conveniente, será difícil transformar con éxito la esencia sexual en espíritu.

Si el hombre deja que su fuego se apague (eyaculando el fluido seminal) antes de que la mujer esté lista para comenzar el proceso de evaporación, será imposible refinar juntas la esencia masculina y femenina y hacer de ella un solo néctar.

EL ARTE DE LA PASIÓN: RITMO Y FRECUENCIA

El número de veces que se realiza el acto sexual tiene poca relación con la satisfacción y la felicidad de los amantes. Una mujer puede quedar muy bien complacida con una vez o totalmente impasible con quince, la cuestión es amarla con irresistible ternura desde el principio.

Procura no llevar a cabo la penetración ni demasiado pronto ni demasiado tarde. Si lo haces demasiado pronto, puede que te canses antes de que ella haya alcanzado el punto máximo de su deseo. Si lo haces demasiado tarde, perderás la cumbre de su placer. Hazlo en el momento oportuno y procúrale satisfacción la primera vez.

Lo mismo que no se debe comer hasta atiborrarse, tampoco se debe hacer el amor hasta el agotamiento. Debes quedarte ligeramente con hambre después de comer y debes desear aún a tu amante después de yacer con ella. Un maestro taoísta del amor busca la armonía reprimiendo el exceso de gula. ***A veces menos es más***. No sacies tu deseo sexual o se tornará en insatisfacción. El exceso de yang (expansión) da origen a yin (retraimiento). A menos que tu amante sea muy acalorada sexualmente, una vez al día los siete días de la semana será demasiado para ella si eres un hombre con dominio del Kung Fu Seminal.

Si ella no se inhibe conscientemente de tener orgasmos, su apetito de amor descenderá. El mito sobre el macho que "lo hace tropecientas veces" es un intento de encubrir la futilidad con la estrategia de un número supuestamente impresionante. Existen muy pocas parejas que no se veran ampliamente complacidas con un acto sexual hermoso. Muchas experimentarán varios orgasmos en una sola pero larga sesión.

LAS POSICIONES AFECTAN AL FLUJO DE ENERGÍA

Hablo poco sobre las posiciones sexuales porque existen muchas otras obras que tratan ese tema. La obra más completa que contiene abundantes ilustraciones es Sexual Secrets por Nik Douglas y Penny Slinger (Inner Traditions, New York). Éste libro muestra más de 30 posturas taoístas clásicas de hacer el amor y también incluye posturas especiales para curar diversas enfermedades. La clave esencial para elegir la postura está gobernada por las leyes ocultas de la corriente energética. Recuerda estos dos puntos y podrás crear cualquier energía que desees:

1.- Para relajarse y estar en consonancia[1], colocarse uno frente al otro: vientre con vientre, mano con mano, boca con boca, ojos abiertos con ojos abiertos, etc.

2.- Para estimularse y excitarse, unirse a la inversa: boca con genitales, genitales con ano, ojos abiertos con ojos cerrados, etc. El arte de amar consiste en entretejer posturas estimulantes y concordes en una danza sublime.

[1] f. Cualidad de aquellos sonidos que oídos simultáneamente producen efecto agradable.

EL BAÑO DE AGUA FRÍA CONTRA LA EYACULACIÓN PRECOZ

Una vez que hayas excitado completamente a la mujer, estarás listo para la penetración. Estarás lo bastante fuerte y preparado para hacerlo. ¿Deberás efectuar la penetración cuando el pene haya alcanzado su tamaño máximo? Tal vez. Si eres un amante taoísta consumado, puedes realizar la penetración cuando lo desees. Habrás desarrollado un grado de maestría que te confiere la perfecta libertad en el amor. Pero si estás empezando a controlar tus pasiones, quizá prefieras esperar un poco.

Un procedimiento extraordinario para quienes son demasiado rápidos en eyacular es la palangana[2] de agua fría. La técnica es simplemente bañar el pene en agua fría hasta que la erección haya remitido en un 50%. Para ello bastarán unos momentos. Luego, cuenta despacio hasta 30, pensando únicamente en contar. Durante este tiempo continúa acariciando a la mujer.

Después de este breve baño, puedes complacerla agitando el pene alrededor de la vagina. Mientras lo haces, vuelve a contar hasta 30. Respira lenta y profundamente al tiempo que lo agitas. El cuerpo de tu pareja se morirá por recibirte. Cuando lo introduzcas finalmente, ella sentirá como si el mundo discurriera en su interior.

Al contrario que el típico macho tosco y rudo, tú no habrás expelido tu vitalidad poco después de la penetración. Cuando otros están "muertos", tú acabas de nacer en su interior. Tu pareja ha iniciado la escalada hace algún tiempo. Tú estás empezando a ascender. La meta no es llegar sólo a un pico juntos, sino una serie entera de montañas, cada una de ellas más alta y con un panorama más espectacular que la anterior. Un viaje ambicioso requiere un entrenamiento disciplinado -- pero será divertido entrenarse en la cama, con tu amante.

LA CUENTA HASTA CIEN:
PRODUCE UNA ENERGÍA PERMANENTE

Esta útil técnica para controlar la mente es un ejercicio respiratorio. Cuenta despacio de uno a cien. No dejes que entre en tu mente ningún pensamiento extraño. *Coordina la respiración profunda y armoniosa de tu bajo abdomen con la cuenta.* Cuenta como uno la inhalación y la exhalación completas.

No es tan fácil como parece. La mayoría de la gente tiene dificultad para contar de uno a diez sin distraerse. Cuando la mente se extravíe, empieza a contar de nuevo hasta 100 sin pensamientos fortuitos.

Este método para calmar el espíritu agitado te ayudará enormemente a desarrollar el autocontrol necesario para evitar la eyaculación. Si no has practicado la relajación, tendrás dificultades en resistir el impulso de liberar tu semilla.

Practica las 100 respiraciones dos veces al día. Tras un período de práctica estricta debes ser capaz de limpiar la mente y calmar la agitación más violenta con pocas respiraciones desde la parte más baja del diafragma pélvico.

El baño de agua fría puede ser utilizado por aquellos lectores que tengan dificultades para ejercer cualquier grado de autocontrol. Es una simple técnica mecánica que ayuda a iniciarse en la autor restricción.

[2] La palangana es un recipiente bajo y de boca muy ancha que se emplea para o lavarse. Generalmente se fabrica de plástico o Cerámica.

La cuenta hasta cien te servirá para que aprendas a ordenar al pene que se enfríe cuando esté demasiado caliente. Para retener el semen deberás ser capaz de eliminar a voluntad el exceso de calor en la zona genital. Con la práctica regular evitarás la eyaculación con más facilidad de lo que te parecía posible pero poco tiempo antes. Es un paso importante hacia las formas superiores de amor esotérico. El conocimiento esotérico por si solo es inútil o peor, ya que puede engendrar una complacencia que excluye la duda o la experimentación con personas y hechos reales. El conocimiento con su aplicación viva en la práctica es lo que pretende esta obra. El método taoísta es fundamentalmente práctico.
La mayoría de los libros que afirman mejorar el arte de amar entierran literalmente al lector bajo una confusa variedad de métodos mediocres. Es mejor aprender unos pocos métodos valiosos con detalle. Yo estoy familiarizado con muchas otras técnicas, pero la experiencia me dice que un estudiante fracasa en esta práctica si su mente se encuentra saturada de información. Un boxeador que conoce 20 golpes diferentes normalmente cae antes que uno que conozca dos o tres golpes bien perfeccionados. Primero domina los principios fundamentales, "introduciendo" energía en el interior de tu cuerpo usando estas técnicas y luego improvisa en la cama según tu criterio.
Los dedos, la lengua, el pene: cada uno de ellos tiene su propio carácter. El pene debe conferir la unión suprema, pero para el principiante es peligroso utilizarlo en exceso. Hasta que hayas alcanzado cierto grado de autocontrol, resérvalo para intervalos estratégicos. Cuando la mujer está bien dispuesta un sólo toque del pene es más satisfactorio que muchas acometidas apasionadas sin la adecuada estimulación previa.
La madurez lo es todo. *Hay más sabor y alimento en una manzana madura que en diez verdes*. ***Sólo la mujer madura para recibir el pene puede adorar tu esencia yang masculina con cada célula de su cuerpo.***

LAS CUATRO FASES DEL BASTÓN DE JADE

Con el fin de armonizar plenamente con una mujer que está atravesando las nueve etapas de excitación, el hombre pasará naturalmente diferentes fases de excitación antes de proceder a la penetración. Se dice que el Emperador Amarillo preguntó: "Si deseo hacer el amor pero no consigo la erección, ¿es sabio forzar el acto sexual?"

La Dama Misteriosa replicó, "No, no lo es. El Bastón de Jade (pene) primero debe pasar las Cuatro Fases antes de que el coito sea conveniente." Naturalmente, el Emperador preguntó, "¿Cuáles son las Cuatro Fases?"

- *Si el Bastón de Jade no alcanza la erección,* -respondió-, la energía yin y yang no está en armonía. ***Solidez es la primera fase***.

- Si el Bastón de Jade logra la erección, pero no está hinchado, es que no hay chí suficiente en la sangre. ***La hinchazón es la segunda fase***.

- Si el Bastón de Jade masculino está hinchado pero no está rígido, su chí no ha penetrado aún en los huesos. ***La rigidez es la tercera fase***.

- Finalmente, si el Bastón de Jade está rígido pero no está caliente, la energía vital no ha llegado al espíritu del hombre. ***El calor es la cuarta fase***.

Es más importante tener un pene pequeño y rígido que uno grande pero semi-blando. Por esta razón ningún hombre tiene una verdadera ventaja biológica sobre otro en cuanto al sexo se refiere. Todos pueden cultivar su energía interna a un alto nivel de intensidad sin tener en consideración el aspecto externo de su cuerpo. Otras prácticas como la Camisa de Hierro Chí Kung, Tai Chí Kung y la meditación ayudan a desarrollar un alto nivel en el cultivo de chí, en el que la energía se puede pasar a una mujer o intercambiarla con ella sin utilizar el pene como canal de transmisión. Un leve toque de tu mano, una mirada o un pensamiento bastarán para enviar energía. Pero ni siquiera esto haría el pene obsoleto, porque siempre hay niveles más refinados que disfrutar haciendo el amor.
Puedes observar tu propio pene para saber el nivel de excitación. ¿Qué hacer si no has alcanzado el nivel en que el pene está duro como una roca e irradiando un intenso calor pero la mujer está lista para recibirte? Yo sugiero que procedas a la penetración y que pases a las demás fases del Bastón de Jade mientras realizas el acto sexual. Puedes hacerlo sin peligro —sin eyacular— cuando estés en su interior utilizando la Retención de Energía o la Gran Aspiración. No obstante, es muy tentador liberar la semilla cuando el pene alcanza este grado de excitación; por eso, al principio, tal vez necesites retener la semilla antes de llegar a la cuarta fase.

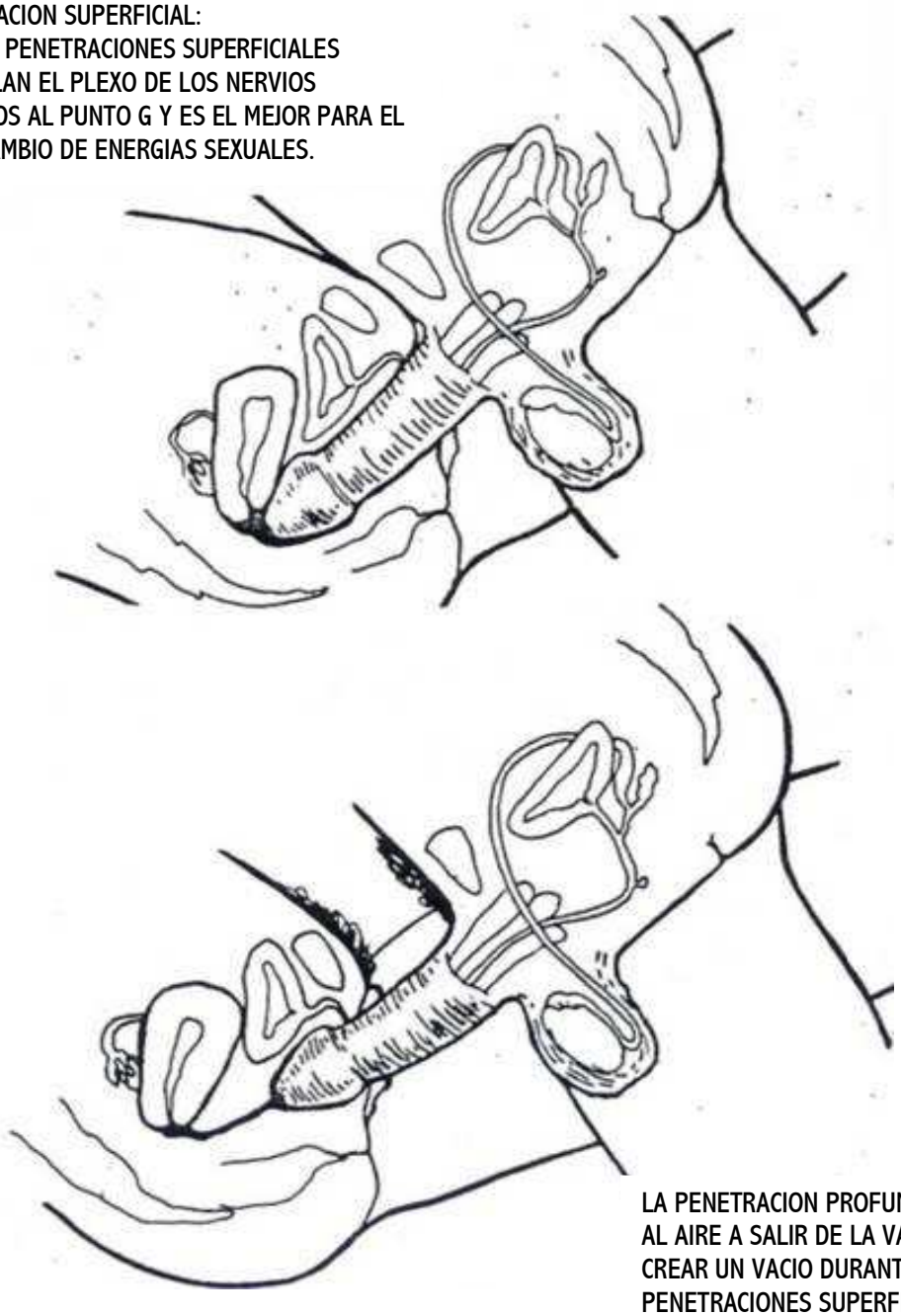
MÉTODO DE UNA PENETRACIÓN PROFUNDA Y NUEVE SUPERFICIALES

Existe un buen número de métodos de penetración. Solo el Kama Sutra nos ofrece múltiples tipos diferentes. Nosotros sugerimos un potente método, el cual consideramos como "la flor y nata". Nuestro método se basa en el número NUEVE, cifra de gran importancia en la práctica taoísta a la que se considera provista de poderosa energía yang.
La esencia de esta técnica consiste en realizar nueve movimientos superficiales y uno profundo. El movimiento profundo, además de variar la estimulación sensorial, hace que el aire salga de la vagina. Esto permite crear un vacio en su interior con los nueve movimientos siguientes. El pene nunca debe salir totalmente: ello rompería el sellado del vacío. En vez de eso, deberás permanecer en la zona más externa de la vagina, la cual se halla cubierta por una densa red de nervios.

El ritmo de penetración con nueve movimientos superficiales y uno profundo complacerá a tu pareja. *El vacio tiene un considerable efecto: ella se sentirá vacía*, después llena, vacía, después llena. Esta pausa le complace porque constantemente refrescas sus sentidos con la variación. Cuando comemos hasta saciarnos, no deseamos comer más. Pero un delicioso bocado (el movimiento profundo) aumenta el deseo. Nos satisfacemos y estimulamos el deseo. Creamos deseo y renovamos la satisfacción.
La otra razón por la que el movimiento superficial satisface es que la zona más sensitiva de la mujer se encuentra aproximadamente a una pulgada (2.5 cm) dentro de su vagina, en la pared superior. Este punto une, una vasta red nerviosa de los órganos sexuales con el resto del cuerpo. Se le conoce como punto—G, letra tomada de Graffenberg, el científico que lo descubrió, y es también el lugar por el que las mujeres emiten un fluido cuando están muy excitadas. Los taoístas consideran que este fluido va también altamente cargado de su esencia, la cual es absorbida directamente por la cabeza del pene el glande.
Continúa realizando nueve movimientos superficiales y uno profundo hasta consumar nueve series completas. El número de movimientos superficiales suma un total de 81, otro potente número. Al principio puedes realizar 3 ciclos y después 6 antes de llegar a los 9. La potencia aumentará si tragas su saliva cada vez que te detienes para un movimiento profundo. Este fluido va muy cargado de su esencia yin y equilibrará tu energía yang en expansión.

DIAGRAMA 22

PENETRACION SUPERFICIAL:
3,6, O 9 PENETRACIONES SUPERFICIALES ESTIMULAN EL PLEXO DE LOS NERVIOS PROXIMOS AL PUNTO G Y ES EL MEJOR PARA EL INTERCAMBIO DE ENERGIAS SEXUALES.



LA PENETRACION PROFUNDA OBLIGA AL AIRE A SALIR DE LA VAGINA PARA CREAR UN VACIO DURANTE LAS PENETRACIONES SUPERFICIALES QUE LES SIGUEN. ESTE VACIO TIENE UN EFECTO ESTIMULANTE EN LA MUJER.

Cuando hayas concluido, puedes descansar o emplear las técnicas más sofisticadas que se encuentran en el Capitulo 8, El secreto de la Retención Seminal.

Una vez relajado y hayas eliminado la electricidad sobrante de los testículos, vuelve a comenzar el movimiento activo. Te encuentras en un estado extremadamente placentero y sin embargo capaz de retener el fluido seminal y mantener la erección durante otra serie de movimientos. Luego, vuelve a descansar.

Tal vez prefieras empujar lentamente y retroceder con rapidez. Esta manera se adapta bien a la naturaleza sensitiva profundamente arraigada de la mujer. La penetración ha de ser lenta pues ella se excita más lentamente que el hombre. El hombre no instruido es rápido en empezar y rápido en acabar[3].

Dado que la mujer ha de crear vida, naturalmente comienza y termina durante un periodo de tiempo mayor. El hombre debe acomodarse al ritmo primordial de la mujer. Enciende con reverencia en sus muslos las velas sagradas.
Si se la toma con demasiada precipitación, el placer no tiene tiempo suficiente de repartirse por todo su sistema nervioso. La sensación queda fijada a los genitales. Piénsalo de este modo: cuando te pellizcas durante uno o dos segundos, sólo la zona que se halla entre tus dedos percibe la sensación. Pero si lo mantienes mucho tiempo, la sensación se distribuye por un área más extensa, propagándose finalmente a los miembros más distantes. Lo mismo une ocurre con el dolor sucede con el placer.

Por lo tanto, empuja despacio: cada movimiento es en sí mismo un acto de amor. La mujer se excita según sus propios ciclos misteriosos. Desafiar las leyes de la creación significa sufrir con seguridad una decepción.

Tal vez prefieras empujar algo más deprisa. Ya la has estimulado: necesita una sensación particularmente intensa que la proyecte a un grado mayor de excitación. Puede proporcionársele placer extra con la retirada rápida después de una penetración lenta. Esta retirada no ha de ser total: deberás detenerte a I ó 2 pulgadas de profundidad (1 pulgada = 2.5 cm). Este movimiento de retroceso hace que la parte más encorvada del pene entre en contacto con el clítoris de la mujer. En él se asienta su sensibilidad erótica. Llénala de placer y luego introduce una ola de calor.

[3] Ella necesita menos instrucción que tú: *El Hombre es el Secreto de Dios, la Fuerza es el Secreto del hombre y el Sexo es el Secreto de la mujer*.

CAPITULO 8:
LOS SECRETOS DE LA TENCION SEMINAL

"Rechaza todo razonamiento sobre el sexo; practica los ejercicios especiales. Ser capaz de hacer el amor sin emisión es el secreto de devolver el semen. Aumentar y favorecer el semen es el camino de la fuerza vital".

—Consejo de una mujer sencilla al Emperador Amarillo del siglo II a. de J.C

En los siglos pasados, el Emperador de China convocaba invariablemente a los sabios de la corte, por lo común taoístas, para solicitar consejo sobre su vida sexual. Antes de aceptar el consejo de ningún sabio, según cuenta la historia, el Emperador requería de un presunto maestro que demostrase su control sexual. Lo hacía ofreciendo al asesor candidato un vaso lleno de vino y solicitando del sabio que introdujese su pene en él. Si era un verdadero maestro, podría absorber el vino con su pene y devolverlo de nuevo dentro del vaso de vino. Se consideraba prueba irrefutable de que el sabio podía también absorber los fluidos sexuales de una mujer, su esencia yin, y por lo tanto conocía los secretos de la Inmortalidad.
Ésta práctica de absorber líquidos a través del pene es bastante real y aún puede contemplarse el espectáculo en las calles de la India actual. Un emprendedor yogui en Bombay succiona aceite con su pene en privado para después, públicamente, prenderle fuego mientras la orina, afirmando que es fuego divino. Divertido, pero no muy sugerente como modelo de transformación de la energía sexual. Mucha gente confunde la técnica de succión de este yogui con la verdadera práctica de la retención seminal.

La introducción de algún líquido por la uretra a través del pene se realiza creando vacio en la vejiga mediante algunos ejercicios físicos. Es una práctica peligrosa porque la próstata o la vejiga del hombre se infecta con facilidad cuando se inhalan fluidos, sobre todo el flujo sexual femenino que se absorbe durante el acto sexual procedente del elevado cultivo bacteriano de la vagina. Algunos yoguis han enfermado con esta práctica y por eso todos los métodos utilizados para la retención del semen se han creado la reputación en algunos círculos de ser insalubres y de conducir a la impotencia y a sufrir problemas de próstata.
Yo advierto a mis alumnos que nunca aspiren los fluidos de una mujer. El método taoísta para retener el semen que yo enseño va dirigido a un solo fin —la transformación de la energía sexual, o ching, en los niveles superiores del cuerpo, mente y espíritu. La semilla espérmica se retiene sólo para que su esencia no se pierda fuera del cuerpo. Tal método no sirve de nada si no se extrae el ching de la semilla y se hace ascender y circular por todo el cuerpo. No es preciso introducir el flujo sexual de una mujer en el cuerpo; el glande del pene está especialmente diseñado para absorber la poderosa esencia de la mujer directamente por la piel.
Pero, con mucho, el intercambio más importante con este método taoísta tiene lugar con la energía sutil. Por esta razón enseño a todos mis alumnos a hacer circular su chí en la órbita microcósmica como requisito previo para la comprensión del cultivo ching, procedente del esperma puro físicamente hasta la energía sutil y refinada de shien, o nivel espiritual. Cuando han abierto la órbita microcósmica ya existe una iluminación menor. La mente ha comenzado a darse cuenta de que tiene control sobre su propia energía sutil. Por último aprenderás que toda mente es el movimiento de energía sutil.

APRENDE A HACER CIRCULAR TU "CHI" EN LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

Los métodos para el cultivo de chí que se explican con detalle en este libro —desde la Respiración Testicular, el método de la Gran Aspiración hasta el valle del orgasmo— todos se relacionan con la extracción de energía sexual almacenada en los testículos y su ascensión por la columna vertebral hasta alcanzar el cerebro. Cuando esté repleta, la energía descenderá por delante pasando por la garganta, el corazón y el ombligo. El cerebro y la glándula pituitaria facilitarán la distribución de esta poderosa energía a cualquier parte donde sea necesaria, ya sea para luchar contra una enfermedad, responder a la pregunta que nos hace un niño, pintar o hacer el amor. Esta última función es atributo exclusivo de ching sexual sobre los demás tipos de chí con funciones especiales. La energía sexual es extraordinariamente versátil y puede transformarse para muy distintas funciones. Por eso es tan nutritiva para nuestro ser espiritual. Este puede digerirla fácilmente, casi como si fuera comida de niños.

Es mucho más sencillo cultivar la energía si entiendes primero los caminos que utiliza ésta para circular por el cuerpo. El sistema nervioso humano es muy complicado y es capaz de enviar energía donde sea necesaria. Pero los antiguos maestros taoístas descubrieron que existen dos canales que transportan una corriente especialmente vigorosa.

Uno se denomina Canal "Funcional" o "Yin". Comienza en la base del tronco, entre los testículos y el ano, en un punto llamado perineo. Sube por la parte anterior del cuerpo, pasa por el pene, los órganos del abdomen, el corazón, la garganta y acaba en el ápice de. la lengua. El segundo canal, llamado "Gobernante" o "Yang", comienza en el mismo lugar. Fluye desde el perineo, sube por la rabadilla, luego asciende por la columna hasta llegar al cerebro y vuelve abajar al cielo de la boca.

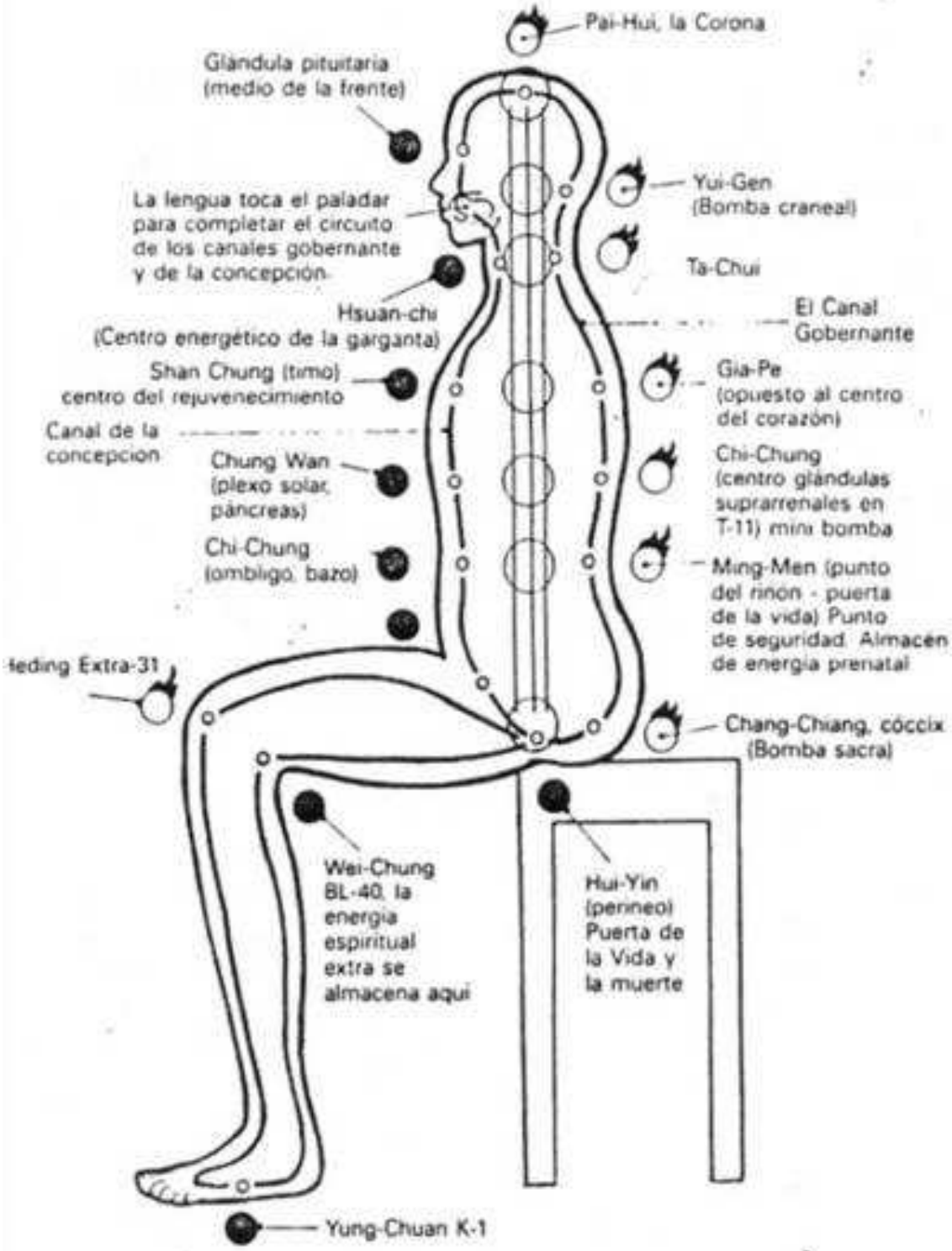
La lengua es como un interruptor que conecta estas dos corrientes —cuando se pega al paladar de la boca, justo detrás de los dientes, la energía puede fluir en círculo por la columna y bajar de nuevo por delante. Los dos canales forman un solo circuito que la energía dirige en sentido circular. Esa corriente vital pasa por los órganos principales y los sistemas nerviosos del cuerpo, dando a las células el jugo que necesitan para crecer, curarse y realizar sus funciones. El recorrido de esta energía, que se conoce por el nombre de órbita microcósmica, forma la base de la acupuntura; investigaciones médicas realizadas en Occidente ya han reconocido la acupuntura clínicamente eficaz, si bien los científicos admiten que no pueden explicar del todo por qué funciona el sistema. Los taoístas, por el contrario, llevan estudiando miles de años los puntos de energía sutil que hay en el cuerpo y han verificado con detalle la importancia de estos canales.

Este círculo de energía que recorre el cuerpo también transporta la corriente sexual desde los testículos y distribuye la vitalidad a otras partes del cuerpo. Tiene un profundo efecto en tu salud, pues estimula las glándulas para que liberen las hormonas que regulan la química corporal y, finalmente, afectan a tu capacidad de hacer cualquier cosa. Tiene un influjo especialmente fuerte en la calidad de tu acto sexual, pues en lo biológico el sexo es en gran medida una cuestión de equilibrio hormonal.

La energía sexual que se desplaza por la microcósmica es una energía primordial. La vida humana comienza cuando una célula espérmica penetra en un huevo. Es el acto original de Kung Fu en la batalla entre yin y yang. El Kung Fu Sexual es la recreación de ese acto en el interior del cuerpo masculino. Sólo que en lugar de formar un feto de un huevo fertilizado que crece dentro del útero femenino, la energía espérmica penetra en los centros de energía superiores que hay dentro del cuerpo masculino y nace el hombre espiritual. Es impulsada hacia arriba por el canal micro-cósmico donde proporciona el renacimiento del hombre, una "nueva vida" —la confianza de controlar una poderosa corriente de energía creativa y la

satisfacción de una profunda sensación de armonía. Donde quiera que te encuentres, "enamorado" de una mujer o de la vida en general, la energía sigue circulando por la órbita microcósmica. Es la intensa sensación de estar conectado, de estar centrado en la corriente cálida de la vida que fluye sin cesar.

DIAGRAMA 23



Aprende a hacer circular tu chi en la Órbita Microcósmica para que te ayude a dominar la retención seminal y para la transformacion de la energia sexual.

LA IMPORTANCIA DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

Al abrir este canal microcósmico y mantenerlo libre de bloqueos físicos o mentales, es posible bombear mayor cantidad de energía sexual a lo largo de la columna. Si este canal se ve bloqueado por la tensión, durante la excitación sexual cuando se hace el amor, la cálida energía espérmica buscará la vía de escape más rápida y saldrá por el pene. La energía sexual se pierde entonces hasta que el cuerpo sufre el largo y agotador proceso físicamente de fabricar más esperma. Parte del poder de atracción sexual que posee el hombre se pierde temporalmente a causa de la descarga espérmica. Existen algunos métodos de Kundalini y yoga tántrico que crean un potentísimo flujo de energía desde la columna hasta la cabeza, utilizando mantras, técnicas respiratorias, posturas de yoga y esclusas para canalizar hacia arriba la energía espérmica. Dejar que circule la órbita microcósmica es un paso importante para sellar esta energía en el interior del cuerpo y así poder circular y revitalizar todas las partes del cuerpo y de la mente. De lo contrario, cuando se crea una intensa presión en la cabeza, gran parte de la energía escapa por los ojos, las orejas, la nariz y la boca, y se pierde. Es como intentar calentar una habitación con el calor de tu propio cuerpo mientras todas las ventanas están abiertas —la cuenta por calefacción que habrás de pagar será muy elevada. Perderás mucha energía espérmica que no es recuperable para un uso práctico inmediato, como por ejemplo compartirla con tu amante.

El modo más sencillo de abrir el canal microcósmico de energía es sentarse a meditar unos minutos cada mañana y relajarse. Permite que tu energía complete de manera automática el circuito dejando que tu mente fluya con ella. Comienza en los ojos y, mentalmente, circula con la energía mientras desciende por delante pasando por la lengua, la garganta, el pecho y el ombligo para continuar después ascendiendo por la rabadilla y la columna vertebral hasta la cabeza.
Al principio te parecerá como si no estuviese ocurriendo nada, pero al final la corriente empezará a notarse caliente en algunos lugares a medida que circula. La clave consiste en relajarse e intentar llevar la mente directamente a la parte del círculo en la que te centres. Es diferente a visualizar una imagen dentro de tu cabeza del aspecto que tiene una zona del cuerpo o cómo se siente. No utilices la mente como si fuera una imagen de televisión. Experimenta el verdadero flujo de chí. Relájate y permite que tu mente fluya con el chí por el cuerpo físico a lo largo de un circuito natural hasta el punto deseado, por ejemplo, tu ombligo, el perineo, etc.

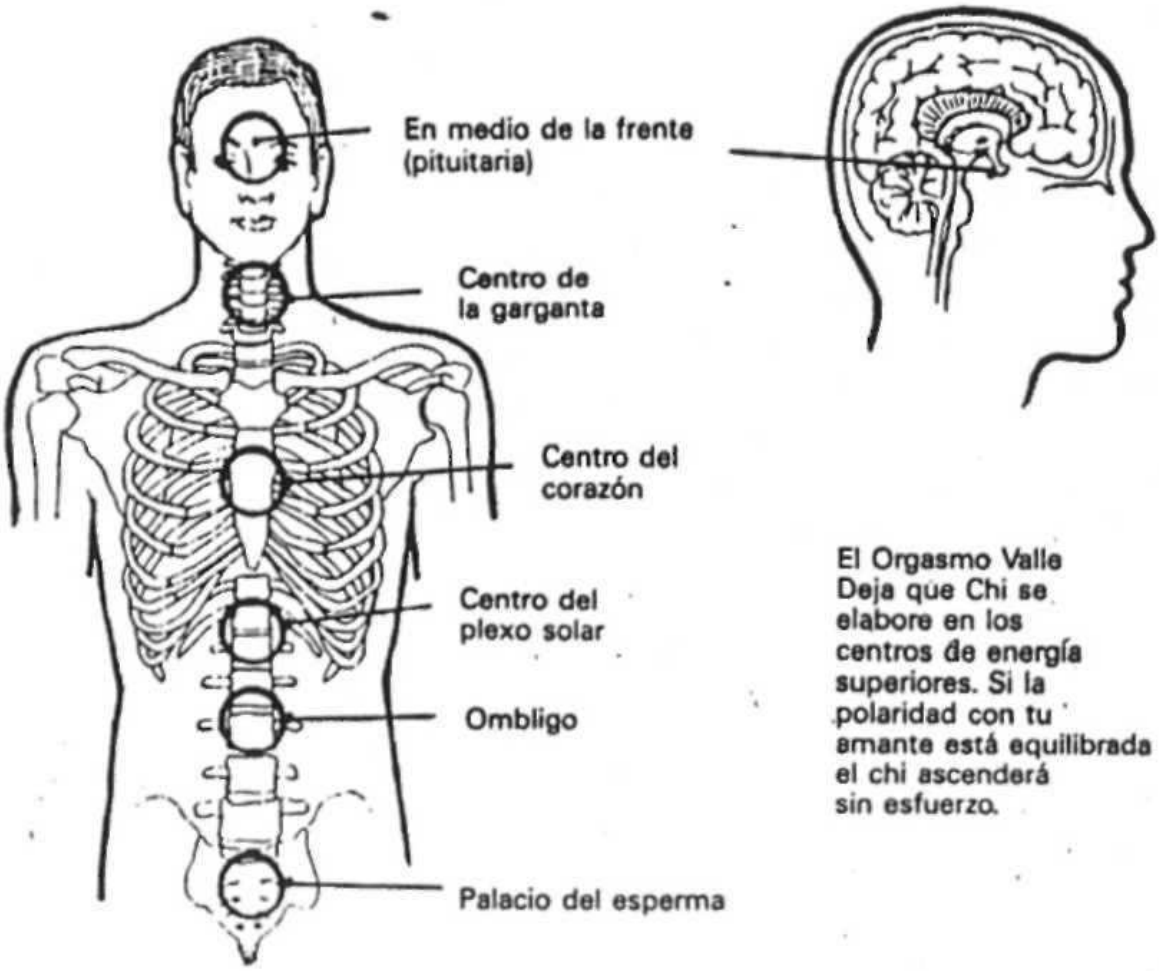
Los que estén interesados en aprender por completo este método de relajación y apertura de la órbita microcósmica pueden consultar mi primer libro titulado "*DESPIERTA LA ENERGÍA CURATIVA A TRAVÉS DEL TAO*". El mejor amante es el hombre completamente relajado que entiende lo que está ocurriendo en su interior. El hombre que domina esta sencilla corriente de energía existente en la órbita microcósmica del cuerpo, descubrirá que la utilización de sus facultades sexuales no es más que un paso simple y natural.
La experiencia ha demostrado que los ejercicios de Kung Fu Sexual enseñados en este capítulo fueron aprendidos rápidamente y sin esfuerzo por los discípulos que estudiaron antes la órbita microcósmica y abrieron sus dos canales de energía. Por eso se recomienda encarecidamente el estudio de la órbita microcósmica a todos los estudiantes del Kung Fu Sexual que pretendan dominar del todo las técnicas que aquí se enseñan. Hacer progresos hasta alcanzar los niveles superiores de transformación de la energía sexual sin aprender primero la órbita microcósmica es dificilísimo. Muchas personas tal vez tengan ya "abiertos" estos canales y sólo necesiten que se les diga dónde fluye la energía a fin de poder hacerlo. Otros lo logran simplemente estando muy relajados y viviendo cerca de la naturaleza. Los beneficios de la órbita microcósmica van más allá de facilitar el flujo de energía sexual, e

incluyen la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades: desde la tensión alta, el insomnio y los dolores de cabeza hasta la artritis.

El dominio de la corriente microcósmica también prepara al estudiante serio para utilizar otras técnicas de conservación de la energía que complementan el Kung Fu Sexual, tales como "La Camisa de Hierro Chi Kung I, II, III" o método de almacenamiento de la energía chí en los órganos vitales otra poderosa técnica es el Tai Chi Kung, una forma condensada de Tai Chi Chuan que hace circular la energía chí por el cuerpo, la mente y el espíritu, y fortalece los músculos, tendones y huesos. (Ambas técnicas serán publicadas próximamente).

Pasemos a la primera técnica de retención seminal durante el acto sexual. Aunque no te sientes a diario para hacer circular la corriente microcósmica, el solo hecho de saber que existe en tu cuerpo y que funciona automáticamente durante estas prácticas debe ayudarte a cultivar más rápidamente los métodos taoístas del amor. Incluso puedes aprender haciendo el amor; todo cuanto hace falta es prestar atención. Cuanto menos "automático" y más consciente hagas el funcionamiento de la sutil energía chí dentro de tu cuerpo, mente y espíritu, más libertad tendrás para amar de manera creativa y ser tú mismo.

DIAGRAMA 24



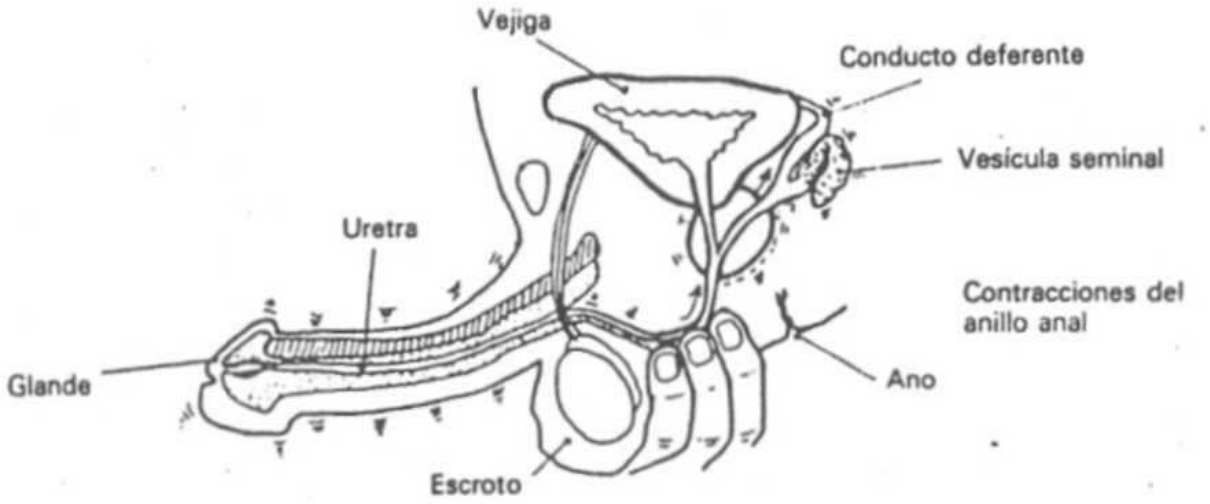
CIERRE EXTERNO: EL MÉTODO DE LOS TRES DEDOS

El Método de los Tres Dedos para la retención seminal se ha venido practicando en China durante más de cinco mil años. Es tan fácil y sencillo de realizar que cualquiera puede aprenderlo rápidamente y con una eficacia considerable. Tal método sella el fluido vital desde el exterior con una presión de los dedos. Requiere algo más de coordinación que pisar la manguera de un jardín para detener el chorro de agua.
El Método de los Tres Dedos se compone básicamente de lo siguiente: algunos segundos antes de la eyaculación, presiona el punto medio entre el ano y el escroto con los tres dedos más largos de la mano derecha. Esto cierra el paso a los fluidos y a gran cantidad de energía.

LA PRÁCTICA:
1.- **Localiza el punto:** Aplica la presión en el punto medio situado entre el ano y el escroto. Este punto, ubicado en la misma base del tronco, es una "puerta" por la cual la energía entra y sale del cuerpo.

2.- **Aplica presión:** La presión no debe hacerse ni demasiado fuerte ni con demasiada delicadeza. La experiencia dirá cuál es la fuerza apropiada. Hablando en general, cuantos más fuertes sean las puntas de los dedos, menos presión habrá que aplicar para detener el Fluido.

DIAGRAMA 25



Método de cierre externo:
Varios segundos antes del momento de la eyaculación oprime el punto medio entre el ano y el escroto con los tres dedos más largos de la mano derecha.

3.- **Utiliza los Tres Dedos:** El conducto por el que circula el semen tiende a escurrirse de los dedos. Dos dedos no pueden sujetar el tubo y bloquearlo al mismo tiempo. Utilizamos el segundo y el cuarto dedo para presionar ambos lados de la uretra y fijarla a ese lugar. Después el dedo medio o corazón presiona directamente sobre la uretra, que no puede deslizarse porque está pinzada a ambos lados por los otros dos dedos. Los dedos estarán ligeramente curvados. El dedo medio estará un poco más arqueado que los otros dos para crear una pared sólida y uniforme a través de la cual no pueda pasar el fluido.

4.- **Control del tiempo:** Tan pronto sientas que la eyaculación es inevitable, aplica los dedos al Cierre Externo. Si esperas demasiado tiempo, no habrá fuerza que pueda detener el flujo. Cuando sepas que la eyaculación es inminente, aplica los dedos. El cierre debe aplicarse antes, durante y después de las contracciones. Mantén el cierre hasta estar seguro de que el bombeo ha cesado por completo.
El resultado exacto de aprisionar el semen es que gran parte de los fluidos vuelven a los depósitos de los que vinieron. No se hace ningún daño a los órganos corporales, pues en esta región los tejidos son muy elásticos y aceptan el fluido que regresa cuando se invierte el flujo. Podría parecer que los depósitos de semen no pueden contener el líquido pasando de cierto nivel. Ello sería cierto si el sistema reproductor masculino fuera un simple tanque con manguera. Pero no es así. Cuando el líquido alcanza un nivel elevado ocurren varias cosas.

- En primer lugar, la producción de esperma desciende automáticamente. Ello ahorra la energía y los materiales necesarios para producir el esperma rico en nutrientes.
- En segundo lugar, el cuerpo tiene la tendencia natural de reabsorber de manera espontánea estos fluidos.
- En tercer lugar, los taoístas han perfeccionado un sistema para "evaporar" la energía sexual hacia los centros vitales superiores, reduciendo por tanto la presión en el conducto espérmico inferior y la glándula prostática; esto implica transmutar el líquido espérmico a un estado energético superior.

Es algo similar al agua hervida que se convierte en vapor, propiedad que le permite ascender hacia el cielo conservando la esencia acuosa. El ching líquido se transmuta del mismo modo en una forma de energía diferente y más móvil que retiene la esencia creativa de ching.
Recuerda que la fuerza de la semilla es más de lo que un simple análisis químico puede explicar. Cualquier científico puede reunir los ingredientes del esperma, pero dotarles de la fuerza productora de vida es una tarea mucho más difícil. Es la vida de la semilla lo que tratamos de conservar y transformar.
Este método es de principal utilidad para los alumnos principiantes e intermedios del Kung Fu Sexual que todavía no hayan aprendido el método de la Gran Aspiración de retención seminal y, sin embargo, deseen continuar haciendo el amor sin perder su semilla. En resumen, es un muleta de la que deberás prescindir cuando hayas aprendido del todo las prácticas más internas. Tal vez experimentes un poco de malestar después de intentar este método las primeras veces. Es normal y no debe ser mayor causa de preocupación que lo sería la rigidez propia de los músculos que llevan mucho tiempo sin ejercitarse.

FRECUENCIA Y PUNTOS DE SEGURIDAD

1. No abuses al principio. Durante las primeras semanas, no utilices este potente ejercicio más de una vez cada dos o tres días. Los mayores y los enfermos no deben emplear el método más de dos veces por semana al comienzo de la práctica.

2. Después de emplear el método, puede aumentar el calor vital y sentirás algo de sed. Sencillamente, bebe más agua.

3. Cuando lleves practicando el Cierre Externo de uno a tres meses, y en algunos casos antes, el deseo sexual se habrá desarrollado apreciablemente. Las erecciones serán más frecuentes. Aumenta tus actividades sexuales a un ritmo moderado. No abuses de la fuerza recién hallada.

4. El ejercicio requiere una fuerte presión con las puntas de los dedos. Si estás demasiado débil para hacerlo, realiza todos los días varias flexiones sobre los dedos. Utiliza cinco, después cuatro, luego tres y aumenta el número de flexiones a medida que vayas desarrollando fortaleza.

5. Dado que quedará una pequeña cantidad de semen en la uretra, parte de éste se perderá cuando remita la erección. Por eso, para emplear esta técnica como anticonceptivo, tendrás que retirar el pene de la vagina antes que disminuya la erección. Con propósitos anticonceptivos, orina antes de la penetración si realizas un nuevo acto sexual. Para que sea eficaz al ciento por ciento, utiliza este método combinándolo con un jabon, espermicida u otro anticonceptivo de tu elección.

6. Al principio, quizás adviertas una ligera fatiga después de la actividad sexual. No obstante, las reservas vitales del cuerpo aumentarán rápidamente para que desaparezca toda fatiga con la mínima pérdida de energía.

7. Algo de energía vital se pierde con este método. La pérdida se evita con un método más perfecto, el Método del Cierre Interno, que se describe más adelante en este mismo capítulo. La pérdida energética del Cierre Externo es normalmente de un 40% a un 60% de la fuerza seminal. Sin embargo, es preferible a la eyaculación indiscriminada del fluido. El Cierre Externo mejora de manera apreciable la fortaleza y la virilidad. Es un método excelente para el principiante y el preludio al Cierre Interno.

DA UN MASAJE AL PERINEO DESPUÉS

Tras utilizar el Cierre Externo, debes dar un masaje a dos puntos acupunturales clave del cuerpo. El primero de estos puntos se llama Hui-Yin o perineo. Se halla en el punto medio entre el ano y el escroto; punto que presionas para retener la semilla. El otro punto es el Chang-Chiang, entre el cóccix y el ano.

Hui-Yin: Es el punto de partida del camino energético que asciende recorriendo la parte anterior del tronco. El Hui-Yin enlaza el punto superior, la "Corona" de la cabeza de Pai-Hui, con el punto inferior de la planta del pie, el Yung Chuan.
Desde el Pai-Hui (corona de la cabeza) se atrae hacia el interior del cuerpo la energía celeste. Desde el Yung-Chuan (planta del pie) se absorbe la energía terrestre y se introduce en la red de energía etérica corporal. El Hui-Yin (perineo) es, por tanto, el punto central entre la corona y la planta del pie. Es el vínculo crucial intermedio de la transmisión energética.

A través del Hui-Yin (perineo) la energía Yin, la energía de la tierra, entra en el tronco. La energía de los testículos también entra y sale del cuerpo por esta puerta. En otras palabras, cuando la puerta del Hui-Yin está cerrada, retiene la energía vital. Pero cuando la eyaculación abre el Hui-Yin, la energía vital puede derramarse dando lugar a terribles consecuencias. La sangre que circula despacio se asienta y queda estancada en el Hui-Yin. Cuando la sangre permanece allí debido al débil flujo de chí y la influencia gravitacional, aparecen muchos problemas de salud. Puede desarrollarse hemorroides. Las venas se llenan de sangre cuando se pierde chí constantemente por la puerta situada en la parte inferior del cuerpo.

Chang-Chiang: El punto se encuentra entre la punta del cóccix y el ano. A través de este punto la energía fluye hacia la cabeza. Desde la cabeza, la energía irradiará por todo el cuerpo.

En el Chang-Chiang acaban muchos nervios principales. Nunca es el principio de la segunda ruta principal de energía eléctrica corporal, conocida como Meridiano Gobernante. Esta ruta va desde el Chang-Chiang al Pai-Hui y de ahí al velo del paladar, en la boca.

Da un enérgico masaje al Hui-Yin y Chang-Chiang con 27 a 81 rotaciones circulares sobre la zona con un paño de seda doblado dos veces. El masaje debe darse con los dedos índice, medio, y anular. La utilización del paño de seda evita la irritación en estas áreas sensibles. También aumenta el flujo de energía generando electricidad.

El masaje contribuye a eliminar la tensión muscular y facilita la reabsorción del fluido seminal. Es esencial para prevenir cualquier problema de próstata. Y lo más importante, estimula el flujo de energía hacia el Pai-Hui, o Corona de la cabeza.

CONOCE LA MAGNITUD DE LA FUERZA GENERADA

La energía que has empezado a generar con la retención de la semilla es enorme. Tiene fuerza para romper un duro hueso. Por esta razón las suturas craneales de los adeptos avanzados se distienden con frecuencia. La energía puede atravesar la estructura del cráneo, aumentando la capacidad craneal y abriendo un acceso directo a las energías superiores.

Los ejercicios aquí recomendados permiten recuperar parte de las prodigiosas facultades de aprendizaje y regenerativas de un niño. Los únicos humanos con suturas[1] distendidas[2] son los adeptos avanzados y los niños. Los ejercicios de meditación enseñados en los libros y cursos que se imparten en los Centros de Yoga Esotérico Taoísta permiten repetir otro aspecto de los procesos vitales del niño y dirigir, la energía por los conductos de respiración eléctrica utilizados por el feto cuando se encuentra en el útero. El feto Utiliza la energía con mucha más eficacia que el ser humano en cualquier otra etapa de su existencia.

La grandeza de este logro en el útero hace que otras obras de creación humana parezcan comparativamente insignificantes. El proceso de meditación actúa para renovar las fuentes de energía creativa que fluían cuando estábamos en metamorfosis, de un simple punto microscópico a un ser humano formado por un cuatrillón de células.

Después de una a tres semanas de práctica, el principiante en la retención seminal tal vez experimente cierta sensación de presión en la cabeza. Para algunos esta sensación será muy desagradable; para otros, no sólo será soportable sino bastante agradable. Esta sensación de presión es la energía vital que sube al vértice de la cabeza con intensidad desacostumbrada. Es un signo de progreso: el cuerpo ha sobrepasado su capacidad usual de fuerza vital.

Los que hayan nacido para practicar el amor esotérico disfrutan de esta intensidad vital. Dicha sensación es un primer signo del desarrollo de una súper química corporal.

---

[1] Término que tiene una significación doble. Por un lado, sutura es la unión intima (sinartrosis) de los huesos del cráneo, que suele recibir el nombre de los huesos unidos (p. ej., s. esfenofrontal, sutura que existe entre el esfenoides y el frontal); por otro lado, se llama también sutura al cosido que el cirujano realiza para unir los bordes de una herida

[2] tr. Aflojar, destensar lo que está tirante: Ej. distender el arco

Se ha popularizado por las enseñanzas basadas en el yoga de origen hindú en Occidente como la energía Kundalini. Con esta química, la energía que normalmente se pierde se retiene y transforma en estados de salud y consciencia superiores. La elevación gradual de esta fuerza vital no supone peligro alguno para tu salud. No obstante, si la energía surge con demasiada fuerza o se hace desagradable, puede ser liberada descargada a otras partes del cuerpo. El trabajo físico, el masaje en los pies y una dieta rica en carne o cereales ayudará también a nivelar esta energía.

Si no deseas realizar el ejercicio de descarga (ver capítulo seis) ni seguir adelante con el método en esta ocasión, puedes eyacular una o dos veces para liberar el exceso de energía. Después, una vez más, puedes almacenar la semilla para gozar de salud y placer superiores hasta que la presión alcance un punto demasiado grande. Si lo deseas, podrás eyacular otra vez. Incluso la práctica de eyacular una o dos veces cada tres meses supondrá un sustancial ahorro de las energías perdidas en el ritmo de vida corriente. Podrás gozar de enormes ventajas si retienes la semilla de un modo regular con este método sin avanzar a niveles superiores con la práctica.

HAZ QUE LA ENERGÍA CIRCULE HACIA LA CABEZA DESPUÉS

La rotación de la energía sexual hacia arriba es uno de los ejercicios más importantes después del Cierre Externo. El método de los tres dedos evita que escape la mayor parte de la energía pero, por sí solo, no dirige la energía hacia arriba. Por esa razón se ha elaborado una técnica especial para el desplazamiento de esta importante energía.
Este método transporta la energía sexual desde los centros inferiores a los depósitos de energía que hay en la cabeza. Cuando la cabeza llega al tope de su capacidad energética, la energía de alta calidad se derrama por toda la estructura. El método es similar al de la Respiración Testicular (capítulo 5), con la diferencia de que existe un depósito de chí ching acumulado durante el acto sexual y que se conserva en la parte inferior del tronco. Como la energía ya se ha trasladado desde los testículos y se ha calentado (salvo en el proceso de enfriamiento) después de hacer el amor, esta rotación de energía hacia la cabeza es mucho más potente que la Respiración Testicular.

Técnica Básica: Después de mantener una relación sexual utilizando el Cierre Externo, lava y da masaje a los puntos Hui-Yin y Chang-Chiang con un paño de seda, o con tus dedos si no dispones del paño. Luego, adopta la posición tumbado sobre el lado derecho. Absorbe la energía del pene, los testículos y el Hui-Yin hasta la cabeza. La lengua debe presionarse contra el paladar, como en todos los ejercicios en que se pone a circular la energía.
Haz subir la energía desde los órganos sexuales como en la respiración testicular. No emplees demasiada fuerza cuando inhales el aire. Al exhalar, fija la fuerza en el punto superior hacia el que haya fluido. No dejes que la energía caiga desde su punto superior cuando exhales. Después, haz ascender la energía nuevamente desde los tres centros inferiores en la siguiente inhalación.

Para comprender este proceso, sólo tienes que pensar en llenar una paja muy larga de agua. La base de la paja está en tu pene/testículo y la parte superior de la paja es la corona de tu cabeza. La paja es demasiado larga para llenarla con una sola aspiración, por lo que deberás inhalar y luego mantener el nivel mientras exhalas. De lo contrario, el líquido se escapará y tendrás que empezar de nuevo.

Fija la energía en el nivel que haya alcanzado, luego exhala; a continuación inhala el líquido y llévalo todavía más alto. Sentirás que una energía fría (o cálida si estás excitado sexualmente) sale de tu ingle y pasa subiendo por la columna.

Continúa dirigiendo la energía cada vez más arriba de la columna hacia el cráneo y el Pai-Hui. Quizás te cueste uno o dos meses hacer que la energía pase el cóccix pero, una vez pasada esta difícil cabeza de puente, llegará de un salto a la mitad de la espalda. Luego, saltará a la nuca y de ahí pasará al Pai-Hui.

Después de semanas o meses de práctica (dependiendo del cuerpo del individuo y la frecuencia con que practique) el depósito de la cabeza se llenará y la energía descenderá por la parte anterior del cuerpo con relativa facilidad. Pasa por el punto situado entre las cejas, luego baja el cielo de la boca hasta alcanzar el ápice de la lengua. Sigue por la garganta, el pecho y el ombligo. Reúne la energía en tu ombligo; cuando chí esté lleno en el ombligo (caldero) rebosará hacia el centro sexual y rejuvenecerá los órganos sexuales, y completará el circuito en el Hui-Yin.

Esta técnica no se lleva a cabo de la noche a la mañana. Cuando sientas el tibio esperma retenido en la parte inferior en varios días o semanas, puede ser que necesites unos pocos meses para trasladarlo por completo a la espalda y a la cabeza. No te desanimes: si persistes, al final fluirá la energía. Abrirás una ruta extremadamente importante para el paso de la vitalidad a todas las partes del cuerpo.

Cuando hayas completado el circuito, sentirás una corriente de energía fría, la Energía Yin, que circula a lo largo de toda la ruta. Se trata de un logro importantísimo y señala la conclusión de un paso cardinal en el aumento de tu energía y tu salud.

RESUMEN DEL MÉTODO DEL CIERRE EXTERNO

A. Durante el acto sexual

1. Cuando sientas que la eyaculación es inminente, utiliza los tres dedos para detener el flujo del líquido seminal.

B. Después del acto sexual

1. Lava y da un suave masaje al Hui-Yin (perineo) y al Chang-Chiang (cóccix) con un paño de seda doblado.

2. Tumbado sobre el costado derecho, dirige el poder hacia la cabeza desde el pene, los testículos y el Hui-Yin. Cuando esté llena, deja que descienda al paladar, la garganta, el centro del corazón el plexo solar y recoge la energía en el ombligo. Finalmente, haz que la energía vuelva a circular para fortalecer los órganos sexuales.

CIERRE INTERNO: DIRIGE EL NÉCTAR HACIA ARRIBA, A LA FLOR DORADA

Este método requiere ser estudiado con mayor atención que cualquier otro del libro. Explica con detalle la práctica esencial de la retención del semen, la transformación y el intercambio de energías masculina y femenina. Conviene que, desde el principio, te ajustes a la técnica tal como yo la describo. Cuando alcances el conocimiento fundamental, puedes experimentar y hacer los cambios que te parezcan oportunos. Descubrirás que ciertas técnicas son lógicamente efectivas. Todos somos diferentes, por tanto utiliza la que mejor resulte. *Recuerda que la retención seminal es un medio para alcanzar un fin y no el fin definitivo en sí mismo*. Ahorramos la semilla para reunir energía y disfrutar del amor y de la vida más profundamente.

Los verdaderos métodos esotéricos no son complicados. Si sólo un genio pudiera hacerlos, no serían ejercicios formidables probablemente. La misma simpleza del amor esotérico es el verdadero secreto. Yo explico todo con minucioso detalle para que no queden preguntas sin contestar o riesgo de equivocarse. Pero, una vez comprendido, es sencillo. En pro de la brevedad me referiré a la práctica de "Dirigir el Néctar Arriba, a la Flor Dorada" simplemente como "La Gran Aspiración". Éste es el término abreviado que mis alumnos de habla inglesa utilizan en lugar del nombre chino que es más antiguo, y describe el proceso de forma más sucinta.
En atención a la claridad he descompuesto el método de la Gran Aspiración en sus partes integrantes. Cuando se realiza de manera adecuada, es una sola acción ejecutada por tu cuerpo, mente y alma unidos. Si crees que estos tres aspectos de tu persona no están bien integrados, trabaja el dominio del Gran Impulso en un nivel físico y medita todos los días sobre la orbita microcósmica para ayudar a distribuir uniformemente tu energía. Es posible que hayas de pasar por un difícil período si tienes muchos bloqueos o impurezas que tu recién acrecentado chí está tratando de depurar. Con la práctica continuada, notarás que el chí de tu cuerpo físico se integra más con la esencia sexual sutil y el espíritu de tu persona. Lo sabrás porque tu vida comenzará a discurrir con más ternura y amor.

LOS PASOS SECRETOS PARA BLOQUEAR LA EYACULACIÓN EN LA GRAN ASPIRACIÓN

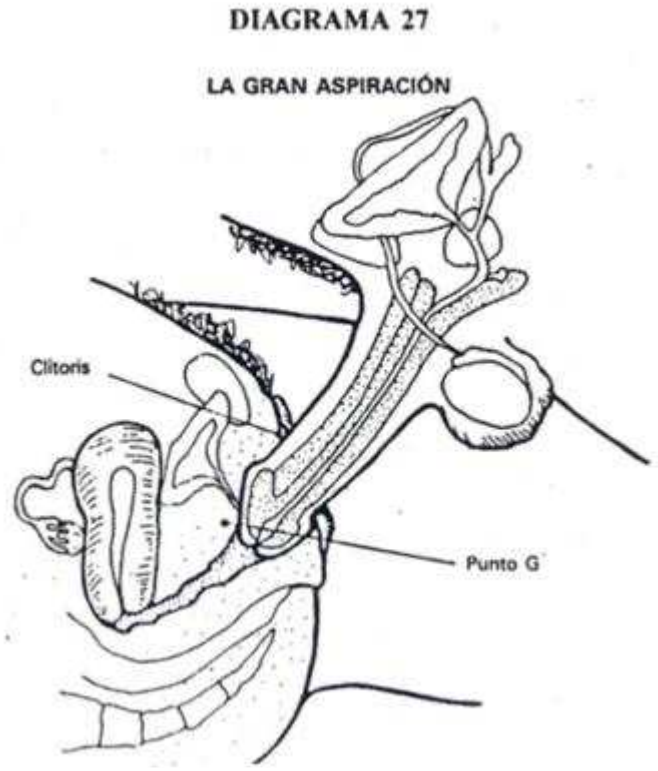
Para resistir el deseo de eyacular debes bloquear el nervio que provoca la eyaculación. La técnica básica para interrumpir esta necesidad es apretar con fuerza y rapidez los músculos que se hallan por debajo del tronco, los dientes y los puños. Ejecuta el bloqueo del nervio después de haber terminado la primera serie de envites[3].

Paso 1: Detén los movimientos, aprieta Con fuerza y retírate. Como técnica de movimiento para el principiante, yo sugería tres lentos y superficiales seguidos de uno profundo hasta el fondo de la vagina. La parte más sensible de la vagina se encuentra en las dos pulgadas exteriores (pulgada = 2.5 cm) Esta zona se halla repleta de nervios y se corresponde con las dos primeras pulgadas del pene masculino. Más adentro, la red de nervios se hace menos densa.

[3] (Envite) apuesta que, aparte de los tantos ordinarios, puede consistir en otra cantidad mayor.

Cuanto más profundizas, con más fuerza aprieta ella. Consecuentemente la retención seminal se hace más difícil. Empleando nuestros términos metafóricos de "batalla de los sexos", ahondar demasiado es como adentrarse repetidas veces demasiado en territorio enemigo. Allí el enemigo puede rodearte y vencerte. Retirarse de la penetración profunda es engañoso. Hacerlo con éxito requiere gran disciplina y poco movimiento.

Cuando notes la sensación de que la eyaculación está próxima, cualquiera que sea el numero de movimientos que lleves, detente y cierra con fuerza el diafragma urogenital. Cuando dejes de empujar no salgas al mismo tiempo. Retrocede una pulgada aproximadamente dentro de la vagina. Permanece ahí hasta que recuperes el control. El mismo movimiento de vaivén genera gran cantidad de electricidad.



Cuando la eyaculación esta próxima, retira la penetración a 2.5 cm de la vagina en el área del punto G

Aun se produce más energía electromagnética durante el acto sexual porque los cientos de millones de espermatozoides se mueven más deprisa de lo acostumbrado. Cuando la energía se acumula en el sistema genital, los nervios locales envían el estimulo por la columna vertebral hasta el cerebro, el cual da la orden de expulsar. En este sentido, incluso el orgasmo genital ocurre en tu mente. Estas entrenando a tu mente para que tenga un orgasmo más elevado y más integrado mental y espiritualmente.

Si tu compañera intenta rodearte con su cuerpo y que penetres más profundamente, retírate hasta donde ella no pueda seguirte. Cuando deje caer su espalda arqueada, síguela, quedándote cerca de su orificio vaginal. Enséñale que ha de descansar cuando precises serenarte: *nunca olvides que ella es tu aliado supremo cuando consigues su afectuosa cooperación*.

Paso 2: Efectúa 9 contracciones rápidas y con fuerza mientras aguantas la respiración.

Después de tomar aire por la nariz, realiza rápidamente 9 fortísimas contracciones de toda la musculatura que se halle bajo el tronco, los dientes y los puños. Es una variación de la forma que has estado practicando como el ejercicio del cierre de energía en 36 repeticiones. En ese ejercicio realizabas una larga contracción muscular por cada respiración profunda. Para la Gran Aspiración realizaras 9 contracciones rápidas por cada respiración. Estas contracciones son muy fuertes y absorben tanta energía que poca queda en los nervios para proceder a la eyaculación. Ejecuta hasta seis series de 9 contracciones, hasta que te abandone el deseo de eyacular.

Con este método tu energía sexual excitada tiende a abandonar los nervios y alojarse en los músculos contractores. La respiración tomada después de 9 contracciones debe dirigirse al interior con velocidad para que el impulso nervioso se corte con tanta frecuencia como sea posible. Repetir las 9 contracciones 6 veces debe reducir definitivamente el deseo de eyacular.

Puedes efectuar menos de 6 series de 9 contracciones si ello te permite recobrar el control. Debido a que yaces en brazos de una mujer con el pene en el interior de su vagina, tu semilla será más volátil, como un potrillo salvaje que brinca con una espuela bajo la silla de montar. Las 9 contracciones añadidas de la Gran Aspiración son necesarias al principio para mantener la semilla bajo control. Con el tiempo podrás eliminar el irritante brinco causado por la espuela y disfrutar de un sosegado y magnifico paseo.

Tus glándulas genitales se dilatan, preparadas para lanzar el fluido. Las contracciones de la Gran Aspiración reducen su tamaño, exprimiendo literalmente la energía para que salga de ellas y disminuyendo la tensión eléctrico-sexual. Cuanto más corto sea el intervalo entre las contracciones, mayor será el poder de los músculos para retener la semilla. Si transcurre mucho tiempo entre ellas, los músculos tendrán poca capacidad de tracción. La inhalación también debe ser bastante rápida para permitir a la energía volver a la región genial. Manteniendo la respiración durante las 9 contracciones debilita el impulso nervioso para eyacular.

La meta consiste en cambiar la dirección del fluido seminal. Físicamente hablando, la velocidad de tu energía espérmica debe acelerarse subiendo por la columna. La aceleración tiene lugar solo en el momento mismo de la contracción muscular y no mientras se mantiene la contracción. Por eso son necesarias muchas contracciones separadas para conducir el fluido muy dentro del cuerpo y suprimir el deseo de perder la semilla.

Paso 3: Aprieta las nalgas con fuerza.

Aprieta fuertemente las nalgas. Toda importancia que se dé a esto será poca. El poder de arrastre del mayor musculo del cuerpo debe aprovecharse. Aprieta las nalgas con tal fuerza que levantes realmente todo tu cuerpo. Mantener el tono de estos músculos es crucialmente importante para la salud general del cuerpo. Cuando este musculo esta fláccido, el cuerpo pierde constantemente energía; cando esta fuerte se tapona una de las dos vías de escape inferiores. La otra vía es a través del pene mediante la eyaculación.

Es más fácil tolerar el dolor cuando se aprietan los músculos con mucha fuerza. Del mismo modo que el impulso nervioso denominado "dolor" se debilita con la contracción muscular, se debilita el impulso nervioso de eyacular. En ambos casos los músculos absorben energía: lo que interfiere el mensaje nervioso. La contracción de ciertos grupos musculares clave extrae energía del área genital. Apretar las nalgas es útil sobre todo para interrumpir el circuito nervioso entre el cerebro y los genitales, en la base de la columna. Oprime las nalgas hasta que estén duras como una piedra; el mensaje de eyacular queda, en efecto, interceptado y nunca será recibido.

Paso 4. Aprieta los dientes con fuerza.

Aprieta los dientes y empuja la lengua fuertemente contra el velo del paladar de la boca. Apretar los dientes con fuerza interrumpe la corriente nerviosa en la cabeza y el cuello. También ayuda a contraer las nalgas. Estas dos contracciones musculares han de ser simultáneas, para que se refuercen mutuamente y aseguren un cierre completo. Mientras aprietas, presiona el semen cada vez más dentro del cuerpo. La mayor retracción de fluido tiene lugar hacia el fin de la cuenta: durante la 7a, 8a y 9a contracción introduces el fluido más hondo. Está decidido de forma irresistible a forzar el regreso del fluido. Las contracciones de 1 a 9 deben ser cada vez más potentes y fuertes.

A medida que prolongues el acto sexual, tu placer se hará más intenso. Cuando alcances un alto nivel de placer, debes mantener el diafragma urogenital constantemente cerrado. Esto ayuda a evitar que el esperma se deslice y esté a punto de salir. Detén el fluido detrás del dique. Cuando rebose, los intentos de detenerlo o aprovechar su fuerza son inútiles. Debes detener la eyaculación antes de que el esperma haya comenzado a moverse dentro del cuerpo.

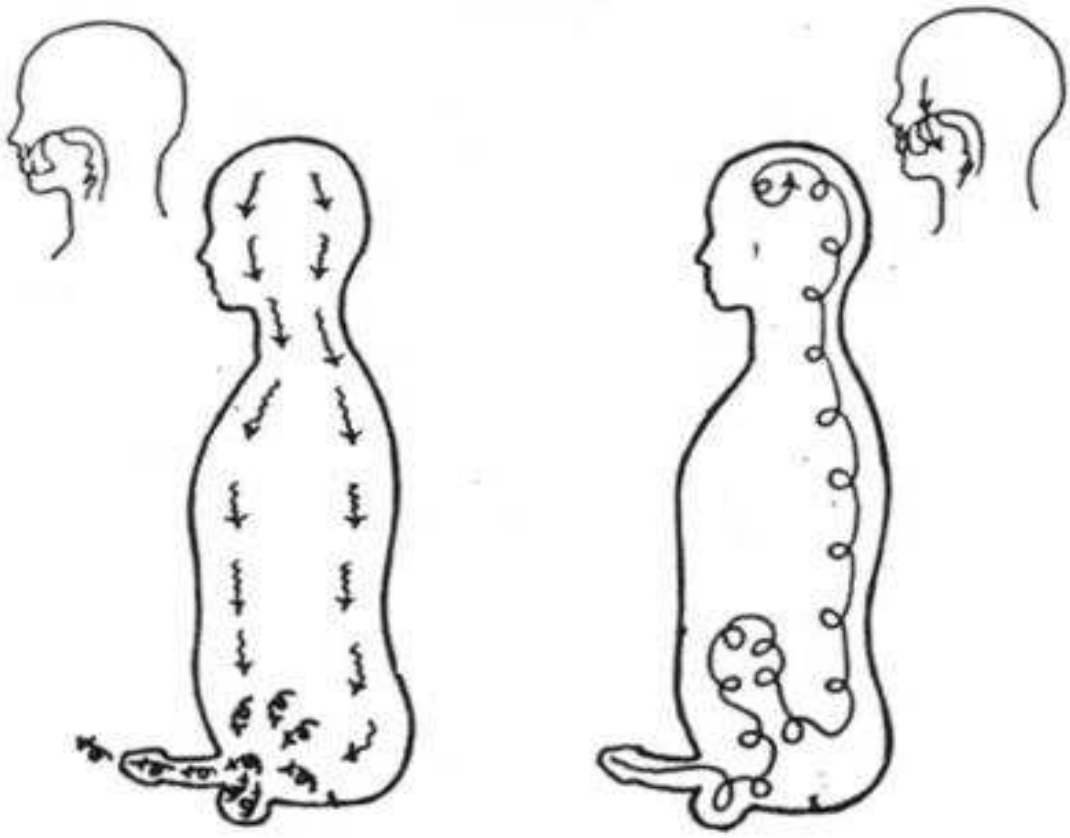
Paso 5: Impulsa la ola de energía desde los genitales a la cabeza.

La Gran Aspiración puede concebirse como una ola interior que comienza con la contracción en la punta del pene, moviéndose a través del perineo y las nalgas, por la columna vertebral hasta llegar a la cabeza. De este modo, la energía que viaja en la cresta de la contracción muscular voluntaria se verá impulsada hacia la corona.

Si tienes alguna dificultad en dirigir la energía a la cabeza, puedes llevarla primero al ombligo. Después de acumularse allí unos momentos, vuelve a dirigir la energía al Hui-Yin y que ascienda por la columna hasta la cabeza. Ello ayudará a que fluya con más facilidad, particularmente si has almacenado con cuidado la semilla.

DIAGRAMA 28

LA GRAN ASPIRACIÓN



Inhala y aspira la energía orgásmica hasta la cabeza. Si tienes dificultad en aspirar la energía hacia la cabeza, aspírala primero hacia el ombligo. Acumúlala allí y dirige la fuerza hacia el Hui-Yin y haz que ascienda por la columna hasta la cabeza.

Exhala y libera la energía yang y toda la tensión relajando la cabeza, la garganta, el pecho, el abdomen y la pelvis. Deja que la relajación se esparza desde la parte superior a la parte inferior del cuerpo en forma de onda. Deja que la energía fluya hacia el interior de tu pareja.

La relajación después de la Gran Aspiración dilata los vasos sanguíneos contraídos del pene. Precisamente es en este punto, en que no se ha realizado ningún esfuerzo, donde absorbes la mayor cantidad de energía yin. Durante la Gran Aspiración la energía de la mujer penetra en el cuerpo inferior del hombre. Durante la relajación la energía se proyecta hacia los centros superiores. Este efecto es particularmente notable cuando ya has practicado el ejercicio de Cierre de la Energía.

Al principio, el esfuerzo repetido de la Gran Aspiración puede parecer muy difícil y ruinoso para hacer el amor, pero con práctica se hará fácil de ejecutar. Retén la turbulenta semilla que atravesará de un golpe la puerta del cuerpo inferior y dispersará tu energía. Tu fuerza de voluntad para controlar la pérdida de semen se hará más fuerte cada vez que la utilices. *Cuanto más fuerte sea tu fuerza de voluntad para evitar la pérdida de tu esencia sexual, mayor se hará tu fuerza de voluntad en toda tu vida.* En el trabajo, en el juego, en las relaciones familiares, tu voluntad de amor y crecer espiritualmente se revela con un vigor renovado que te sorprenderá a diario.

Paso 6: Si se pierde la erección, empieza los movimientos de vaivén y utiliza la absorción suave.

Después de la primera serie de movimientos y duras contracciones, puedes, de vez en cuando, contraer el pene dentro de la mujer mientras te mueves. La cabeza del pene es como un bebé que succiona suavemente la leche del pecho materno. Empezarás así a extraer la energía Yin. La Gran Aspiración produce gran efecto cuando el pene ya se ha llenado de energía Yin mediante la Suave Absorción.

Ten clara la diferencia existente entre la Suave Absorción y la Gran Aspiración. La Suave Absorción acompaña a los movimientos regulares. Sólo se contraen la cabeza del pene, los testículos y el diafragma urogenital: el resto de los músculos permanecen relajados y no extraen energía. Con esta técnica no dirigimos la energía lejos. Evitamos que nuestra propia energía avance y penetre bruscamente en la mujer. También llenamos de energía el propio pene, la cual transferimos a la cabeza con la Gran Aspiración.

LA GRAN ASPIRACIÓN PARA LA MUJER

La mujer también debería realizar la Gran Aspiración, utilizando la vagina para absorber la energía Yang del pene masculino. Podrá encontrarse la explicación detallada para la mujer en el libro, *"Cultivando la Energía Sexual Femenina"*. Las mujeres suelen poseer un buen entendimiento intuitivo del proceso: de ahí su superioridad sexual. Pero siempre existen niveles superiores del amor. Yo sugiero encarecidamente a las mujeres que se entrenen para suprimir su orgasmo genital. Ello reducirá de forma apreciable su pérdida energética en el acto sexual. También pueden alcanzar un orgasmo "superior" como un "misterioso portal" al Tao. El hombre y la mujer pueden alcanzar el Tao juntos mediante el método de "cultivo dual".

LA GRAN ASPIRACIÓN Y LA MASTURBACIÓN

El método de la Gran Aspiración se adapta bien para el hombre soltero que no puede encontrar compañera o que ha decidido permanecer célibe. El hombre que posea compañera también puede escoger al principio entrenarse a solas. En realidad, se lo recomiendo a la mayoría de los hombres porque es mucho más fácil bloquear el deseo de eyacular cuando no se recibe el estímulo que produce el calor y el contacto de una mujer. La Gran Aspiración para el hombre soltero se realiza exactamente igual que se describe para las parejas, salvo que en vez de llevar a cabo la penetración en la vagina de una mujer, el hombre estimula el glande de su pene acariciándolo y dándole masaje.

Es diferente de la masturbación, la cual termina con la eyaculación. Debes interrumpir el impulso de eyacular antes que se escape el semen, utilizando las contracciones rápidas y enérgicas, y el apriete de la Gran Aspiración. Puede realizarse en cualquier posición —de pie,

sentado o tumbado— pero, al principio, quizás sea conveniente de pie pues de este modo tus pies quedan mejor apoyados en la tierra y te ponen en contacto con tu energía fría yin.
Una "buena razón para practicar la Gran Aspiración a solas consiste en poder observar claramente si se ha aprendido el primer nivel del método, el control físico sobre la eyaculación.

Cuando estimules el pene, dale masajes hasta sentir el primer signo del deseo de eyacular y, a continuación, realiza la Gran Aspiración antes de que el esperma empiece a desplazarse. Deberías ejecutar las contracciones y la aspiración repetidamente hasta ver que el pene se vuelve fláccido. La rigidez del pene se convierte en el barómetro que mide tu capacidad para ejecutar la Gran Aspiración. Cuanto más deprisa puedas hacer disminuir la erección, más cerca estarás de dominar el método. Por último, podrás hacerlo enviando órdenes con tu mente, absorbiendo energía del pene y llevándola a la cabeza sin contracción muscular.

Este método puede resultar extremadamente útil para cualquier hombre que se sienta frustrado sexualmente. Tan sólo haces el amor mentalmente, entre los polos yin y yang que hay dentro de tu cuerpo, imaginando que estás extrayendo el chí ching y dirigiéndolo hacia arriba para hacer el amor en tu centro superior, la corona. Sin embargo, si pierdes la semilla durante la masturbación no servirá de nada, y por eso masturbarse es aún peor que perder la semilla con una mujer, quien al menos se beneficia de ella y le proporciona una dulce esencia yin en el intercambio. Incluso aun reteniendo la semilla, la masturbación ofrece sólo una energía yang muy seca que puede ser muy fogosa e intensa pero desequilibrada, a menos que conozcas el nivel de meditación superior para desarrollar el polo masculino de energía yin. Esta razón explica que la masturbación deba emplearse sólo con fines de entrenamiento; no es aconsejable desarrollar un fuerte apego por ella que pudiera impedir que madurases. Esta etapa de entrenamiento puede durar en algunos hombres tanto como uno o dos años. Dependerá de la frecuencia con que se practique la Gran Aspiración y demás ejercicios pélvicos, así como la disponibilidad de una compañera adecuada.

LA ERECCIÓN MATINAL POSEE UN POTENTE CHI

La otra ocasión en que todo hombre puede utilizar la Gran Aspiración a solas es por la noche o por la mañana temprano, en la cama, cuando se despierta con una potente erección. Se trata de chí ching muy poderoso y puro producido después de haberse cargado el cuerpo y la mente con el sueño. Algunos taoístas piensan que éste es el chí más potente de que dispone el hombre. Es indisoluble por las toxinas psíquicas de otro, y tu propia mente se encuentra tan relajada y libre de la tensión exterior que puede absorber la energía con mayor facilidad que otras veces.

Puedes realizar la Gran Aspiración tumbado en la cama sobre el costado derecho hasta que la erección desaparezca. Tal vez sean necesarias más contracciones a causa de la cantidad de energía sexual almacenada en el palacio espérmico. Si ello produce demasiada energía en la cabeza, asegúrate de llevarla hasta el ombligo centrando tu mente allí y formando un círculo en espiral de unas 3 pulgadas de diámetro. Hazlo la primera vez en el sentido de las agujas del reloj (imagina un reloj en tu ombligo con la esfera mirando hacia fuera) y, luego, en sentido contrario. Esto equilibrará y centrará el exceso de energía. Si no es suficiente, realiza también el ejercicio de ventilación.

LA INTENSA ENERGÍA DE LA CABEZA DEBE VENTILARSE

Durante las fuertes contracciones la energía se introduce y se obliga a ascender desde el tronco inferior. La energía se oprime hacia abajo al mismo tiempo desde la cabeza. Así se crea una tremenda presión en la zona media del tronco. Esta energía de alta presión debe ventilarse: no puede salir por el pene ni por el ano pues has cerrado estas salidas.
Sube deprisa a las orejas y a los ojos y escapa un poco por estas aberturas. A medida que la energía va pasando por estos órganos, los vigoriza. Si se mantienen abiertos los ojos en este punto y se mueven dentro de sus cuencas, fluirá a ellos más energía restauradora.
La energía que has empezado a generar con la retención seminal es enorme. Tiene fuerza suficiente para romper un duro hueso. Por esta razón las suturas existentes en la parte superior del cráneo de los adeptos avanzados, a veces, se ablandan, y aumentan la capacidad craneal y abren un acceso directo a las energías superiores.

Las prácticas que aquí se recomiendan pueden permitir a una persona recuperar parte de las prodigiosas facultades regenerativas y de aprendizaje de un niño. Los únicos seres humanos que poseen un ablandamiento de las suturas craneales son los adeptos avanzaos y los niños.
Tras llevar de uno a tres meses de práctica, el principiante en la retención seminal puede experimentar cierta sensación de presión en la cabeza. Para algunos esta sensación puede ser muy desagradable; para otros, no sólo será soportable sino bastante agradable. Esta sensación de placer es la energía vital que asciende a la parte superior de la cabeza con una intensidad desacostumbrada. Es un signo de progreso: el cuerpo ha superado su capacidad usual de fuerza vital.

Los nacidos para practicar el amor esotérico disfrutarán esta intensidad vital. Esta sensación es un primer signo de desarrollo de una súper química corporal. Con esta química la energía que normalmente se pierde, se retiene y se transforma en estados de salud y de consciencia superiores. No obstante, si la energía se hace muy desagradable, puede liberarse, ventilarse a otras partes del cuerpo, utilizarse para fortalecer la meditación o emplearse creativamente en otras áreas de tu vida y tu trabajo.

CONTROL MENTAL AUTOMÁTICO DE LA EYACULACIÓN

Según la tradición taoísta, al principio de la humanidad, nuestros antepasados poseían la facultad de controlar el sexo de forma instintiva. Podían controlar las emociones, la eyaculación y el sexo según sus deseos. Pero, gradualmente, nuestros antecesores fueron desprovistos de tal facultad. Por exceso de sexo, de placer, de bebida y pensamiento, fueron perdiendo esta facultad. Dicha facultad puede restaurarse en la mente adiestrándola para que detenga de forma automática la pérdida de energía sexual. La clave es la práctica repetida de la gran aspiración hasta que se realiza instintivamente. Después, el néctar de tu esencia sexual fluirá de manera continuada hasta la corona de tu cabeza, la flor de oro. En el control mental automático, la glándula pineal es la clave más importante para unir el órgano sexual con el cerebro.
El propósito más formidable de este cierre es que, después de 6 a 21 meses o 10.000 Grandes Aspiraciones, podrás utilizar la mente para hacer que la energía ascienda en cualquier momento y lugar, de pie, sentado o hablando.

Si puedes aspirar y cerrar la puerta de fuga de manera continuada durante una semana, significa que estás empezando a asumir el control. En este punto, concéntrate en la corona (glándula pineal) y trata de pensar sólo en que la energía asciende sin emplear ningún tipo de fuerza y, finalmente, la puerta se cerrará de forma automática y durante el tiempo que desees. Cuando sitúas tu mente en la corona, aspira la energía hacia la cabeza.

Algunas personas aspiran con mucha frecuencia, o lo hacen de manera equivocada; por eso tienen la sensación de que la energía queda retenida en el corazón. Para liberarla, bebe té con miel o frota con la mano hacia abajo para trasladarla al ombligo donde se almacena sin peligro. Sí permanece retenida en el corazón, realiza la respiración normal y emplea la mente para curarlo. Empieza a hacer circular tu chí desde el perineo. Inspira y piensa desde el Hui-Yin (la Puerta de la Muerte y de la Vida) hasta el vértice de la cabeza (pineal) y desciende al tercer ojo (Yin-Tang) situado en medio de la frente. Detente un momento. Luego, llévalo abajo con la respiración y cuando pase por el corazón, intenta pensar de 9 a 36 veces que fluye hacia abajo como una cascada y que entra en el ombligo, arrastrando paulatinamente la energía retenida en el corazón.

Al final, alcanzarás un estado en el que podrás controlar el impulso sexual siempre que desees. Incluso cuando sufras una erección nocturna, puedes aspirar la energía y la erección disminuirá, y la mente y los órganos sexuales estarán en armonía. Podrás controlar el sexo como si se tratase de un músculo del brazo. La comprensión necesaria para alcanzar este nivel depende de la persona. Unos lo consiguen antes y otros después. La clave es la práctica. Después de intentarlo un cierto tiempo tendrás más confianza y podrás ordenar a los órganos sexuales o a la puerta de los inmortales (la Puerta de la Muerte y de la Vida) que se abra y se cierre a voluntad.

Puntos que conviene recordar:

1. Después de haber conseguido utilizar la mente para controlar el deseo de eyacular, el segundo o tercer día quizás sientas cierto dolor en el Hui-Yin o el pene. Es normal que ocurra esto. La mente ordena a los músculos que se contraigan y que hagan retroceder el fluido, lo que precisa mucha energía muscular para contener el flujo. Naturalmente, los músculos de esa área estarán inflamados. Frota el Hui-Yin en esa zona y trata de relajar el músculo. Después de varias veces no volverás a sentir nada más.
2. Algunas personas, si han acumulado mucha energía con este método, podrían sentir mucho calor y, otras, náuseas con deseos de vomitar o dolor de cabeza debido a que la energía sexual ha quedado retenida en la parte superior del pecho y su poderes demasiado grande. Se trata de un caso benigno del "síndrome Kundalini". El método que ya se ha mencionado de comer miel o frotarse el pecho no puede resolver el problema. Tendrás que correr para quemar la energía o realizar cualquier otro ejercicio similar. Debe disponerse de la energía de forma no degenerativa. Completar la Órbita Microcósmica es la válvula de seguridad más importante para que la energía sexual se distribuya con uniformidad.
3. En las etapas finales del control mental automático de la energía sexual, no es preciso apretar los dientes, el ano y las nalgas. Todo el cuerpo permanece relajado y no se contraen las nalgas sino sólo el diafragma urogenital frontal y el perineo. Para conseguir con más facilidad la meta del cierre automático interno, recuerda que puedes realizar el cierre siempre que lo desees, conduciendo el coche, sentado, tomando café o trabajando. Practica la contracción del diafragma urogenital, la contracción anterior, no la de las nalgas. Hazlo hasta que puedas controlar una erección o el deseo de eyacular con una simple orden mental.

PARTE III

TRANSFORMACIÓN DE LA ENERGÍA SEXUAL EN AMOR ESPIRITUAL

CAPITULO 9
INTERCAMBIO DE YING Y YANG:
CULTIVANDO EL ORGASMO VALLE

"Yan sólo puede funcionar con la cooperación de Yin. Yin sólo puede crecer en presencia de Yang"

Asesora sobre sexo del Emperador Amarillo.

Nuestro universo está cambiando perpetuamente debido al eterno flujo de las energías ying/yang. La propia esencia del intercambio yin/yang es la alternancia cíclica del día y de la noche. Debido a esta corriente energética alterna, a esta respiración del cielo, las cosas vivas pueden crecer. Si sólo existiese el día y no hubiera noche, todo estaría abrasado; o si sólo existiese la noche y no hubiera día, nada tendría fuerza para crecer. Como seres vivos, los humanos también están sujetos a la ley de intercambio de yin y yang.
El ser humano sólo puede vivir feliz si se halla en armonía con los principios de la vida. Si se viola la ley del intercambio yin y yang, prohibiendo la comunión sexual de la energía ying y yang, ésta no circulará por el cuerpo. La fuerza vital se irá estancando y perdiendo lentamente. La vida se convertía en un largo descenso hacia la depresión entremezclado con accesos de esclavitud a las pasiones.

Si has aprendido a bloquear el deseo de eyacular, o incluso decidido que tienes la voluntad de aprender el Tao del amor, te encuentras en el umbral de una nueva experiencia. Tal experiencia alterará la idea que tienes de tu propio cuerpo y mente. Modificará la manera en que ves a tu amante, y cambiará tu comprensión del sexo y del amor. Hacer que el Néctar ascienda a la Flor de Oro quedará incompleto sin el intercambio de la energía Yin y Yang. La Flor de Oro es la luz en la corona de la cabeza. La Gran Aspiración conserva tu néctar, la esencia sexual. Lo que lo transforma es el hecho de intercambiar tu ching con el de tu amante, y en el proceso te aportara una experiencia sexual que es profundamente compartida con el amor. Tu orgasmo será completamente distinto al que conoce el eyaculador corriente. Cuando haces el amor durante períodos de tiempo, el placer se extiende y llena todo el cuerpo. Este orgasmo de todo el cuerpo es desconocido para los hombres que eyaculan con rapidez, cuya sensación se ve confinada principalmente a la zona genital. Lo más importante es que lograrás un nuevo sentido del equilibrio interno que quedará almacenado en tu cuerpo mucho tiempo después de que el placer se haya convertido en un vago recuerdo.

Este método prolonga la penetración a media, una, dos o más horas. Puedes gozar de esta forma de amor sexual indefinidamente sin pagar con tu fuerza vital por el placer obtenido. La diferencia radica en el tipo de orgasmo. El orgasmo ordinario podríamos llamarlo el Orgasmo Pico: *un momento fugaz de intenso, incluso de agudísimo placer, luego nada.*

Los taoístas recomiendan el Orgasmo Valle: *la expansión continua y arrolladora del orgasmo por todo el cuerpo.* El Orgasmo Valle proporciona éxtasis más gradual, pero al final magníficamente acrecentado. Carlos Suares empleaba una imagen similar al Orgasmo Valle taoísta para distinguir el verdadero amor sexual de la eyaculación "Desde un punto de vista erótico, el hombre se parece más a un valle donde vierten innumerables arroyos que a una profunda garganta por la que discurre un torrente arrollador."

Durante el Orgasmo Valle, los amantes pueden relajarse y disponer de Iodo el tiempo del mundo para compartir sus ternuras. No hay ninguna explosión de frenesí, sólo ola tras ola de energías más sutiles que bañan al hombre y a la mujer entrelazados. El Orgasmo Valle no es una técnica, sino más bien cierto tipo de experiencia que los amantes aceptan. Pero puede ser estimulada siguiendo este proceso cronológico:

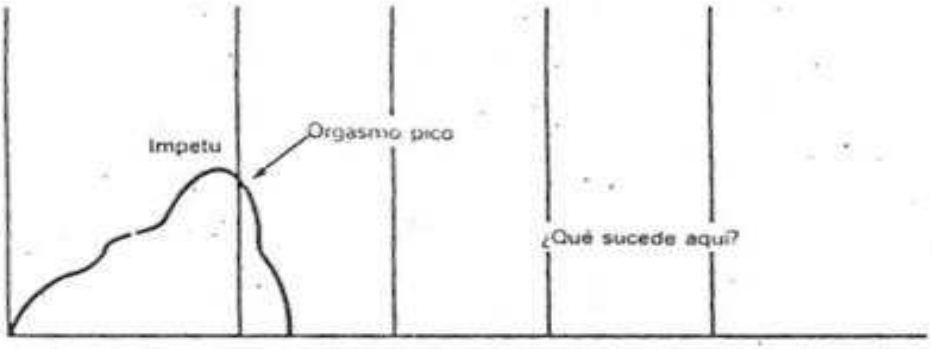
1. Periodicidad: Después de los movimientos, relájate e intercambia energía.

A continuación de las Contracciones Fuertes de la Gran Aspiración, vuelve a realizar los movimientos de vaivén. Tras otra serie de 81 penetraciones superficiales (y 9 profundas), quizás te encuentres otra vez próximo a la eyaculación. Mientras tanto, la mujer ha sido muy estimulada por tu pasión. Ella, también, puede estar acercándose al orgasmo.

Cuando ella este muy excitada, el lubricante vaginal fluye con más libertad. En este fluido hay grandes cantidades de energía Yin. A continuación de la segunda serie de movimientos necesitas realizar la Gran Aspiración por segunda vez para evitar la eyaculación. O si la mujer está a punto de tener un orgasmo detener la frotación mientras ella realiza la, Gran Aspiración. En otro caso, el momento de tus energías sexuales debe establecerse y trasladarse a tus centros superiores.

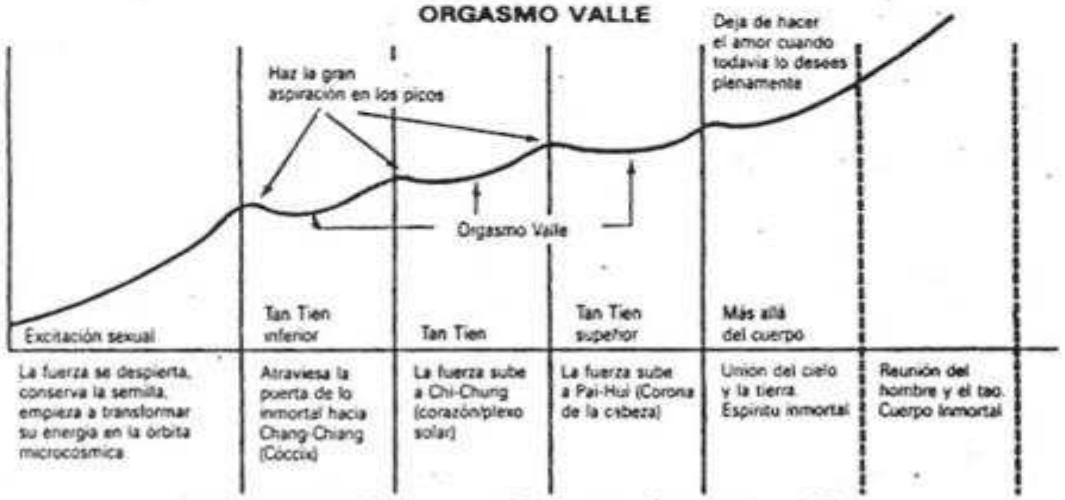
DIAGRAMA 29

ORGASMO CORRIENTE



El orgasmo genital con eyaculación es intenso pero interrumpe el acto sexual

ORGASMO VALLE



Los orgasmos valle son oportunidades para los amantes de llegar a niveles superiores del cultivo chi taoista

En este punto, detén tus movimientos de vaivén y empieza a intercambiar con ella las energías restauradoras. Tú liberarás suavemente en su interior la caliente energía Yang masculina. Ella liberará en tu interior la fría energía Yin femenina. Recuerda que no podrás tomar su energía sin dar antes la tuya propia. El intercambio beneficia a ambos. El hombre necesita la suave energía receptiva que la mujer produce para alcanzar un perfecto equilibrio, y la mujer necesita la energía masculina en expansión para obtener su propia armonía superior. Para empezar, ésta es la razón fundamental que explica la atracción de los sexos.

2. Posición: Cuando detengas el movimiento activo y comiences tu abrazo en una posición placentera. Si el hombre pesa mucho, la mujer normalmente se colocará encima de éste. Si la mujer pesa más que el hombre, deberá colocarse debajo para que él pueda aspirar la energía con mayor facilidad. Si la mujer es más débil, puede situarse arriba, donde aspirará más fácilmente. En cualquier caso, asegúrate de que sea una posición en la que puedas descansar durante mucho tiempo. Con este propósito, ten a mano dos almohadas extra.

3. Coordina tu respiración con la de tu amante.
"Chi" significa "respiración" en chino. La vida es respiración. Toda actividad viva posee la cualidad de la inhalación, exhalación o la combinación de las dos. Por esa razón la filosofía china clasifica todas las cosas como Ying (exhalación) o Yang (inhalación) en mayor o menor grado. El acto del amor es básicamente un acto de respiración. Tú respiras tu ching dentro del cuerpo y el alma de tu amante. Tú inhalas esta energía aspirándola hasta la cabeza y la exhalas en tu pareja.

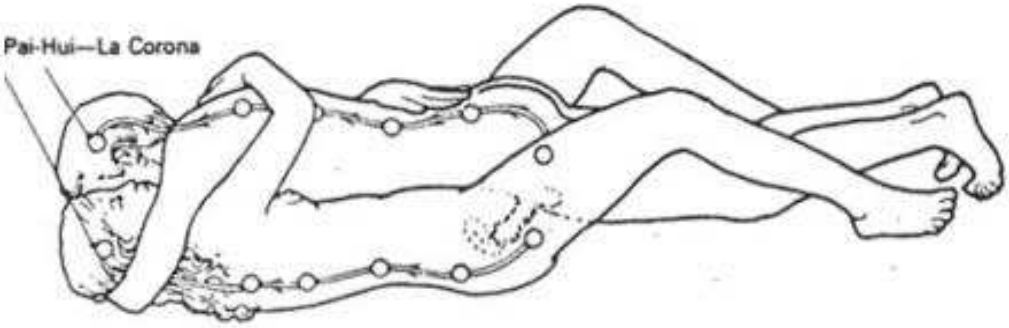
Por eso, cuando hayas dejado de moverte y de abrazar a tu amante, coordina la respiración. *Cada uno sitúa su oreja cerca de la nariz del amante, pecho con pecho*. En esta posición podrás oír con facilidad la respiración del otro. En el acto del amor los ciclos de respiración estimulan y armonizan todos los procesos de la vida. Desde el punto de vista y físico, respirar juntos une a los dos cónyuges y centra el ritmo de todas sus energías para que juntos puedan entrar en contacto con la fuente de su corriente vital. Debes llegar a ser tan sensible a la presencia de su respiración que te sientas dentro de su respiración tan profunda y fuertemente como si estuvieses empujando tu pene hasta el fondo de su vagina.

4. Inhala la energía por la columna hasta la cabeza. Exhala por el pene.
Después de llevar un tiempo respirando juntos, dirige gradualmente la energía hacia la corona de la cabeza. En la inhalación, el hombre imagina que la energía yin procedente de la vagina penetra por el pene, y la mujer imagina que la energía yang procedente del pene penetra en la vagina. Ambos la dirigen de nuevo al Hui-Yin, (el perineo) el Chang-Chiang (el cóccix) y por la espalda por pasos hasta el Pai-Hui (corona). De allí pasa a la lengua, la cual está levantada, durante todo el ejercicio, hacia el cielo de la boca.

La meta no consiste en emplear la fuerza muscular para ayudarse (como ocurre en la Gran Aspiración), sino simplemente utilizar el poder del pensamiento para dirigir la energía sexual. Hazlo con el pensamiento. Esta norma puede sonar incomprensible en la primera lectura, pero quienes han empezado a realizar el kung fu sexual comenzarán a sentir la energía y entenderán intuitivamente lo que quiero decir. La energía ascenderá, por último, a la cabeza mientras tu mente aprende a dirigir su propia energía chí conectando la mente y el cuerpo.

Al principio, puede acelerarse el intercambio de energía yin/yang con una larga y profunda contracción muscular. Cuando los fluidos vaginales hiervan en el interior de la mujer, inhala lenta y profundamente por las fosas nasales. Cuando efectúes la inhalación, contrae el pene, Hui-Yin, ano, nalgas, mandíbulas y puños, por este orden. Mientras aprietas esta contracción, imagina que la energía penetra en el pene, pasa al Hui-Yin, al Chang-Chiang y que sube por la columna hasta la corona de la cabeza. Cuando hayas finalizado la inhalación, aguanta la respiración y la contracción tanto tiempo como puedas. Sigue aspirando la energía hacia la cabeza hasta que no puedas aguantar más la respiración.

DIAGRAMA 30



Intercambio de Yin/Yang.
Ambos amantes dirigen la energía gradualmente al Pai-Hui, la corona de la cabeza, antes de intercambiarla

Cuando liberes la respiración, suministra de forma consciente tu exceso de energía y de calor Yang a la mujer. Para conseguir ofrecerle la energía, debes exhalar profundamente. Libera toda tensión relajando la cabeza, la garganta, el pecho, el abdomen y la pelvis. Deja que la relajación se distribuya desde la parte superior del cuerpo hasta la parte inferior como una ola. Cuando la suave ola alcance la región pélvica, envía la cálida energía Yang, no la semilla, hacia el interior de la mujer a través del pene, la contracción y la relajación deben realizarse con suavidad, creando una sensación intermitente que se desplaza entre tu cuerpo y el de ella.

Ofrécele amorosamente tú en energía esencial. Esta sumisión llevará con ella todas las emociones del amor y devoción. No se trata de sentimentalismo mediocre. La moverá a entregar su nutritiva esencia yin y a abrazar por completo el yang dentro del yin. Esto es el reflejo de su satisfacción, -Si tratas de retener tu energía, ella notará —consciente o inconscientemente — tu actitud de separatismo, la testarudez de tu ego, lo que en un sentido no es más que la energía retenida en un lugar (normalmente la cabeza del varón). Así pues, deja que ella absorba la energía Yang que necesite mientras tu entregas el exceso que podría haberte obligado a eyacular. Cuando el deseo de eyacular desaparezca con la relajación, la energía Yin inundará todo tu cuerpo mientras el Yang la inundará a ella.

Si estás empezando a practicar, tal vez estés tan abrumado por las sensaciones del amor sexual que te parezca imposible distinguir su energía yin de tu energía yang. Quizás todo te parezca caliente y explosivo y una sola energía. Cuando adaptes tu sistema nervioso para manejar cargas más elevadas de energía sin eyacular, irás siendo consciente paulatinamente del intercambio de energía yin y yang. Si creas energía en puntos sucesivos del cuerpo, se

abrirán mayores poderes de intercambio entre tú y tu pareja. Puedes empezar aspirando la energía hasta el Hui-Yin y allí meditar.
Si el hombre posee más energía que la mujer éste puede ayudarle a que abra sus centros enviando energía masculina a sus centros aún cerrados: ambos centran su atención en estos puntos. Chi fluirá a cualquier parte, donde se haya fijado la mente. Después que la energía fluye al Hui-yin (perineo) envíala de nuevo al Chang-Chiang (cóccix). Mientras se medita en ese punto, sentirás un pequeño dolor y una sensación de cosquilleo en el escroto cuando se abre el centro. Luego, al Ming-Men, puerta de la vida en la parte opuesta al ombligo, TII o glándulas suprarrenales. Cuando sientas que el calor de la energía está en ese punto, envíalo al punto Gia-Pe entre los omoplatos.
Después de fluir hasta allí, se notará muy caliente y se esparcirá a los pulmones. A continuación, dirígela a la "almohada esmeralda", Yui-Gen, en la vértebra superior situada en la parte posterior de la cabeza. Tendrás sensación de pesadez cuando se abra el centro. De ahí, llévala a la corona de la cabeza, en línea recta desde la oreja a la nariz. Tal vez se sienta una fuerte pesadez en la cabeza o como si algo estuviese taladrando desde el interior hacia arriba, luego, transfiérela al punto situado entre las cejas (la frente).

Recuerda que no puedes abrir todos los puntos en un solo abrazo sexual. Para abrir un punto pueden ser necesarios muchos intercambios de yin y yang. Si eyaculas, resulta muy difícil intercambiar la energía, pues el hombre pierde mucha potencia y queda poca que transferir. Cuando la parte superior este llena de energía, comenzará a descender desde la lengua. Llévala al ombligo y recógela allí.

5. La fase meseta: haz que tu órbita microcósmica circule por la órbita de tu amante.

Dependiendo del nivel de energía vital y el desarrollo espiritual de cada uno de los amantes, a lo largo del tiempo, una pareja puede experimentar nuevas "aperturas" que tendrán lugar durante su relación sexual. Ello significa que, de pronto, descubrirás que has dado un salto cuántico en tus sentimientos y en tu consciencia. Esto ocurre normalmente durante la fase de meseta del intercambio yin/yang.

DIAGRAMA 31

Cuando las lenguas se tocan, se completa la órbita microcósmica de energía en ambos amantes.

Se denomina fase de meseta al período del coito en que no se realizan movimientos de vaivén de forma apasionada. Los "picos" son los momentos previos al orgasmo desviado haciendo la Gran Aspiración. La "meseta" es el intercambio de energía pasivo desde el punto de vista físico que aparece entre los picos.

Las energías sutiles en el interior de sus cuerpos en descanso no son pasivas en absoluto, sino que se desplazan dinámicamente entre los cónyuges, creando un nuevo nivel de tensión sexual-electromagnética. Es una ola interna de energía que se crea, una ola marina que reúne el momento y lo rompe, para ser reemplazada por la siguiente ola. Después de que la energía sexual se ha elevado a una alta intensidad mediante los movimientos y la aspiración por la columna, siguiendo la ruta de la "Órbita Microcósmica" con la Gran Aspiración, el intercambio yin/yang puede empezar a tener lugar de muy diversas formas. Al principio, el intercambio de energía entre los amantes puede parecer caótico y suceder entre dos puntos cualesquiera del contacto corporal, A medida que te vayas acostumbrando a la energía obtenida con la detención de la eyaculación, empezarás a discriminar los canales claramente definidos de la órbita microcósmica, que suben por la columna y bajan por la parte anterior del cuerpo. Durante la fase de meseta, quizás sientas una cálida corriente que fluye entre su vagina y tu pene, y entre tus labios/pechos. Estas son las dos órbitas microcósmicas individuales unidas en un flujo mayor que recorre ambos cuerpos. Ello fomentará considerablemente el equilibrio energético en ambos amantes y estrechará el lazo amoroso de sus vidas. La corriente chí aumenta en amplitud: quizás sientas una cálida corriente eléctrica que pasa entre ustedes. Este efecto se da con frecuencia rápidamente en amantes que gozan de buena salud y que practican la Gran Aspiración desde sólo unas cuantas sesiones a varias semanas o meses.

Los dos circuitos microcósmicos, el del hombre y el de la mujer, pueden unirse de numerosas maneras diferentes. La más corriente es la intersección de sus dos órbitas circulares, en las bocas y genitales de los dos amantes, formando el número ocho. El número ocho puede cruzarse, pues la energía microcósmica extraída por el hombre a lo largo de Su columna; pasa a la mujer a través de la lengua, que actúa a modo de interruptor eléctrico. La energía masculina, pues, penetra en su órbita microcósmica y desciende por el canal frontal (funcional) y pasa por su vagina al pene, volviendo a subir por la columna del hombre. La mujer hace circular su órbita en paralelo, subiendo por su canal posterior y bajando por su canal anterior antes de volver a entrar en su cuerpo, en la vagina, y regresa al perineo y columna de la mujer. Esta es la forma más sencilla de dirigir conscientemente este nivel de intercambio de energía yin/yang.

Cada pareja puede utilizar diferentes modelos numéricos de intercambio. Al principio, puedes decir verbalmente a tu amante en qué te estás concentrando. Luego, cuando seas más sensible a tu energía y a la de tu amante, el intercambio mismo de chí será un lenguaje mudo, marcado por el placer de enviar a tu amante una corriente cálida y estremecedora. El número ocho puede cruzarse sólo en sus bocas, o en sus genitales si no se están besando y todavía te encuentras en su interior puede serpentear por sus canales gobernantes subiendo por tu columna y bajando por la de ella, o viceversa.

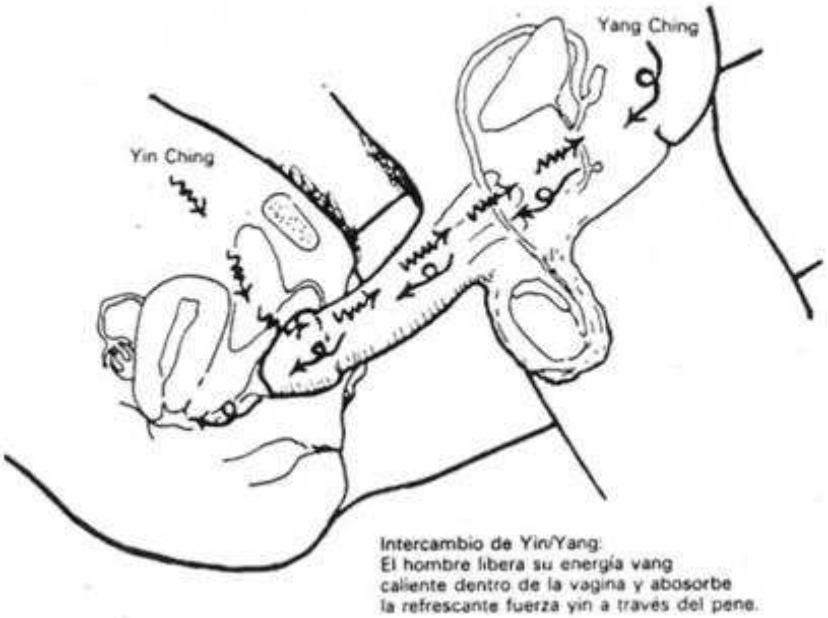
En este nivel, muchas parejas experimentan la apertura espontánea de algunos de los canales psíquicos especiales que se enseñan como meditación de la "Fusión de los Cinco Elementos" en el sistema de yoga taoísta (Ver cap. 18) Éstos canales incluyen las rutas positivas y negativas de los brazos y las piernas, las rutas del cinturón que gira por el cuerpo en un movimiento espiral, y la ruta de los movimientos que sube al centro del cuerpo. No te alarmes si la energía se descontrola y comienza a moverse de forma a la que no estás acostumbrado. Muchos amantes experimentan una columna de energía que se levanta entre sus cuerpos; si te llega a ocurrir esto, relájate y disfruta con la diversión de las energías sutiles.

Algunas parejas afirman que el chí sube hasta sus cabezas y luego se vierte en forma de lluvia como una fuente de néctar. Otras tienen la sensación de estar envueltas en un capullo con su amante, mediante líneas de energía invisible que se devanan a su alrededor.
Cuando hayas abierto todos tus canales psíquicos y sepas lo que es posible en función de intercambios energéticos, tendrás libertad para elegir el modo de expresar tu amor a voluntad. Resulta interesante que amantes sin conocimiento de estos métodos esotéricos, a veces, tienen experiencias similares durante el coito. No pueden hacerlo a voluntad, pero lo conocen de primera mano por la apertura espontánea de los canales de energía sutil. Los secretos taoístas del amor están diseñados para centrar tu consciencia en las infinitas posibilidades que guardas en tu interior. La consciencia concentrada es lo que despierta de forma espontánea estas experiencias de intercambio energético divino. En este sentido, el amor es universalmente el camino hacia la más grande libertad —cuando más compartes con Tu amante, más opciones se te presentan.

6. Cultiva un "Orgasmo Valle" en los Tres Tan Tiens.

Cuando ambos amantes han compartido su chí en la Órbita Microcósmica u otros canales psíquicos, su energía se intensifica y se equilibra. Ello establece la etapa de la verdadera fusión de sus seres en el orgasmo valle.
El "orgasmo valle" es una experiencia aún superior de intercambio yin/yang que supera la Microcósmica. Puede ocurrir de forma natural en cualquier pareja dedicada a la expansión de consciencia amorosa y espiritual. Ninguna técnica garantiza que vaya a suceder, pero los métodos que aquí se enseñan aumentan enormemente las probabilidades de que una pareja disfrute orgasmos valle regulares durante el coito. Es un estado de orgasmo prolongado que generalmente ocurre durante la fase meseta, cuando las energías yin y yang alcanzan un equilibrio exquisitamente delicado. Es la fusión de los opuestos, una aleación. Sin embargo, no te desanimes sí aprendes a bloquear la eyaculación y a dominar la Gran Aspiración pero no gozas de un orgasmo valle. Eso sucede con frecuencia y es de esperar, sobre todo en núcleos urbanos sometidos a grandes tensiones donde hay muchas fuerzas que distraen la atención y actúan en contra del equilibrio sostenido de las energías sutiles.

DIAGRAMA 32



Intercambio de Yin/Yang:
El hombre libera su energía yang caliente dentro de la vagina y absorbe la refrescante fuerza yin a través del pene.

Los amantes experimentan de forma simultánea la "apertura" de un centro energético durante orgasmo valle. Esto libera una tremenda energía verdaderamente sensacional porque irradia hacia fuera para llenar cada célula de tu cuerpo y unirla con tu amante. Los hindúes denominan a estos centros "chakras" Los taoístas los llaman Tan Tien inferior, medio y superior, y los sitúan en el abdomen, el corazón y la cabeza.

En realidad, todo el cuerpo es un Tan Tien, o campo de energía, pero en la práctica es más fácil aprender con vórtices de energía más pequeños hasta que puedas manejar la energía mayor. Normalmente, la secuencia de apertura consiste en empezar por el inferior e ir subiendo. Si se abren los centros de energía superiores antes que los inferiores, la energía puede ser inestable y de corta vida. En tal caso los amantes deben dirigir su energía superior a los centros inferiores para crear una polaridad más equilibrada. Llenar el cuerpo inferior de energías superiores dará mayor plenitud al sentimiento de intimidad y creará una base mayor para la exploración futura del mundo espiritual de ambos amantes.

La apertura de estos centros energéticos es el verdadero proceso para transformar tu esencia sexual en espiritual. El orgasmo valle es en realidad una fusión de ching, chí y shien en los dos amantes. Los tres se hallan presentes, por lo general, en toda persona, pero en un estado dividido y debilitado. Los dos amantes pueden reemplazar las energías perdidas en su pareja y crear energías recesivas con la simple presencia de la energía polar sutil opuesta. Cuando se abre un nuevo centro energético, la mente da un salto en la consciencia fusionando estos tres en un proceso alquímico espontáneo. Tu propio espíritu se purifica y se halla un paso más cerca de centrarse en tu cuerpo.
Es importante saber que la apertura de estos centros no puede "forzarse", como no puede forzarse el crecimiento de un niño. Existen etapas naturales. Por esta razón debes relajarte para lograr la apertura de Tan Tiens; después, experimentarás un orgasmo valle como un regalo fortuito, una resplandeciente joya que el Tao te otorga. Se ha descrito como un estado de profunda claridad y serenidad, pero hasta estas frases son insuficientes para comunicar su intensa belleza y verdad.

Cuanto mejor aprendas a relajarte durante el intercambio yin/yang, mejor podrás someterte a tu amante y más posibilidades tendrás de lograr el equilibrio de las fuerzas polares necesarias para abrir cada centro. Este proceso ocurre en una fracción de segundo, pero tal vez sean precisos meses o años de fina y sutil adaptación de la energía entre los amantes. Esto explica la necesidad de un compromiso para alcanzar los niveles superiores del cultivo dual —exige mucho tiempo comprender el juego de las fuerzas sutiles y refinar las energías físicas y emocionales en bruto.
Tu sistema nervioso también debe ser lo bastante fuerte para utilizar el aumento en el flujo de chí experimentado durante un orgasmo valle. Esa es una de las razones por las que enseño ejercicios de fortalecimiento como el Cierre de Energía en el capítulo 6. Cualquier acto de meditación Tai Chi, Yoga, Chi Kung u otro purificador es de un valor incalculable a este aspecto pues se acelera y clarifica el proceso.

DIAGRAMA 33

Las parejas sensibles que desean tener orgasmos valle sin ninguna disciplina física formal podría utilizar las prácticas de cultivo sexual que se enseñan en este volumen, si su salud es buena y realizan la Microcósmica y meditaciones de fusión.

El Orgasmo Valle puede aparecer cuando ambos amantes han adaptado su fuerza de voluntad y su respiración durante el intercambio yin/yang. La energía fluye entre el hombre y la mujer y colectivamente, centran su atención en cada centro. Ello ayuda a dirigir con la mente la energía en espiral, de tres pulgadas de grosor (el hombre en el sentido de las agujas del reloj, la mujer en sentido contrario) en un punto situado a unas tres pulgadas dentro del cuerpo, cerca de su centro. Debes experimentar con la localización del punto en que te concentras, pues algunas personas descubren que la energía es más ponente un poco más cerca de la columna.

La energía chí gusta de moverse en espiral, así pues, yendo mentalmente en espiral en los puntos claves, tal vez consigas liberar un vórtice más potente de energía, el orgasmo valle. Dicho movimiento en espiral del propio chí está producido por la interacción de las energías masculina y femenina. Podemos verlo geométricamente en el símbolo de la mujer —el círculo, y el del hombre —una línea recta con una punta de flecha. La fusión de estos dos signos es una espiral, una energía circular que contiene energía lineal desplazándose hacia el centro del círculo. Cuando un hombre y una mujer hacen el amor ocurre lo mismo — el chí yang penetra en el círculo del chí yin. El chí se funde, el círculo de energía se expande y sube en espiral por los cuerpos de ambos.

La energía, naturalmente, viajará siguiendo esta secuencia, moviéndose en espiral:
1.- El centro del ombligo, o Tan Tien inferior es el punto de unión de las muchas rutas del cuerpo. Cuando el ombligo está abierto, todas las rutas del cuerpo quedarán unidas. Recuperarás parte de la maravillosa vitalidad que posee el recién nacido, ya que su energía ha sido alimentada por la madre a través del ombligo.

2.- Desplaza la energía al plexo solar, que controla el sistema digestivo, el estómago, el bazo y el hígado. Ello fortalecerá enormemente tu salud y tu voluntad. En el centro del plexo solar la energía es mucho más fuerte y más pura y se extiende. Pero, primero, debes abrir el ombligo para que la fuerza fluya hacia arriba.

3.- Desplaza la energía al plexo solar, tan importante para fortalecer el corazón y los pulmones y para multiplicar tu capacidad de amor y simpatía. Este es el centro del Tan Tien medio, y se extiende por las áreas situadas inmediatamente arriba y debajo de él.

4.- Luego, desplázala a la garganta. El centro energético de la garganta es la glándula tiroides y es la puerta de la energía entre el hombre y el Cielo. Dado que controla el habla, también se le conoce como el centro creativo.

5.- Desde la garganta, envía la fuerza al Yin-Tang (o tercer ojo) situado entre las cejas (frente) que controla el sistema nervioso y el alma. Su desarrollo tranquiliza y disminuye la influencia del estrés y el miedo. La cabeza es el "campo de energía" superior o tan tien.

6.- Por último, dirige la energía al Pai-Hui, la corona, el centro del conocimiento espiritual y el umbral a la evolución espiritual superior.

RESUMEN DEL ORGASMO VALLE

1.- En primer lugar, haz el amor activamente empleando 3 ó 6 movimientos superficiales por cada uno profundo, ó 9 superficiales y 1 profundo.

2.- Detén los movimientos cuando estés cerca del orgasmo.- Emplea la Gran Aspiración para llevar la energía al Pai-Hui.

3.- Abraza a tu compañera y sincroniza la respiración. Adopta una postura cómoda, sin tensión innecesaria en los miembros.

4.- Abre la Órbita Microcósmica dirigiendo tu chí alrededor del circuito con la fuerza del pensamiento.

5.- Intercambia la energía haciendo que circule por el interior y alrededor de vuestros cuerpos entrelazados utilizando la meditación, Centra tu atención en el equilibrio polar de la energía que hay en tu Tan Tien inferior. Cuando se origine la fuerza, llévala hacia arriba en forma de ola hacia tu tan tien medio y superior.

6.- Cuando tu energía se haya transformado por completo, o notes un 50% de pérdida en tu erección, reanuda los movimientos si lo deseas y crea más energía, manteniendo cerrado el diafragma urogenital, y deteniéndote antes de la eyaculación.

7.- Intercambia la fuerza varias veces. Trata cada vez de llevar la energía a centros superiores, meditando en cada Tan Tien tanto tiempo como le sientas cómodo.

8.- La mujer también debe realizar la Gran Aspiración durante el acto sexual. Ello le ayudará a estrechar la vagina, estimula la producción hormonal y ofrece los mismos beneficios de longevidad y desarrollo espiritual, exactamente igual que en el hombre. Recuerda que la Gran Aspiración es una práctica muscular y mental; mientras que la práctica de intercambio es una operación mental y espiritual. La energía superior en la mujer es diferente que en el hombre. En el verdadero cultivo dual taoísta, el hombre y la mujer se regeneran con dicha práctica y ninguno resulta dañado. Es de gran importancia que no se utilice con fines egoístas. Yo recomiendo que ningún cónyuge tenga un orgasmo genital en las etapas superiores de la práctica, si bien para la mujer puede no representar una gran pérdida e incluso la estimularía, a veces, a alcanzar niveles superiores. Cuando uno de los amantes se acerca demasiado al abismo orgásmico, el amante sobreexcitado debe señalar al otro que detenga el movimiento. Cualquiera de los dos puede disminuir el deseo del orgasmo realizando inmediatamente la Gran Aspiración para disipar la fuerza de los genitales.
En la práctica taoísta del “cultivo en solitario”, un hombre solo puede también inducir una especie de orgasmo valle aprendiendo a equilibrar el intercambio de las energías yin/yang entre sus diferentes Tan Tiens. Existe un método de "relación sexual con uno mismo" inducido por la reversión de la polaridad entre ciertos órganos, lo que resulta asombroso. Se trata de la meditación experimentada como acto sexual y es una práctica superior que, al final, ambos componentes de la pareja deben aprender por separado. Forma parte de la “Iluminación Menor de Kan y Li”, descrita en el capítulo 19.

LA GRAN ASPIRACIÓN COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO

El cultivo taoísta de la energía sexual puede ayudarte a crear el anti-conceptivo más sano y orgánico jamás inventado. Yo no eyaculo desde hace diez años siguiendo éste método y nunca se produjo un embarazo no deseado. Cuando mi esposa y yo decidimos tener un hijo, yo eyaculé dos veces. La primera eyaculación la tuve en solitario, para eliminar las células espérmicas debilitadas de mi cuerpo, células debilitadas porque yo había extraído su chí para trasladarlo a mis centros superiores durante la meditación. Entonces, mi cuerpo respondió produciendo nuevas células espérmicas de forma vigorosa para sustituir las que se habían perdido en la primera eyaculación, y centré mi intención y energía en hacerlas tan potentes y saludables como fuera posible.
Eyaculé sólo una vez dentro de mi esposa a fin de dejarla embarazada. Desde luego, tuvimos cuidado de elegir el comienzo de su ovulación, para que mi esperma pudiera nadar varios días en busca de su óvulo. Nuestro hijo, Max, es el resultado y, como cualquiera de mis alumnos, puede testificar que es una dinamo viviente. Creo que le dimos el mejor principio de la vida al guardar mi semilla y cultivarla hasta darle el máximo de salud cultivando la salud de mi cuerpo, el que produjo la semilla.

No obstante, he de hacer una advertencia. Debido a que tu semilla se hace más fuerte como resultado de estas prácticas, es mucho más fácil que una mujer quede embarazada si se te escapa o la pierdes. Aunque tengas una confianza del ciento por ciento en tu dominio de esta técnica, yo te recomendaría además el uso de un anticonceptivo artificial. No juegues con el cuerpo; evita la vasectomía o la esterilización. Los condones impiden la absorción de los fluidos yin femeninos y pueden retardar o debilitar tu sensibilidad para el paso de energía chí a través del pene.
Como medida de seguridad, utiliza un anticonceptivo adicional, incluso aunque puedas evitar la eyaculación orgásmica de tu semilla. Puedes perder un poco de "agua" transparente o semen que lubrica el paso del esperma por el pene durante la fase de meseta en el intercambio de energía. Este fluido seminal acuoso puede transportar una pequeña cantidad de esperma invisible ansioso de encontrar un óvulo solitario. También es una prevención contra el hábito de dormir con mujeres a las que no se ama —un hijo no deseado cuesta a todo el mundo más caro que lo que vale un momento de placer sexual. Recuerda que no sólo estás cultivando tu energía sexual; estás cultivando el Tao en todo cuanto haces y piensas. Trata de hacerlo sabiamente —evita grandes problemas observando pequeñas pero correctas reglas.

EL CULTIVO OUAL DESDE EL PUNTO DE VISTA DE UNA MUJER

Michael Winn mantuvo esta entrevista con una bailarina de 35 años, profesora, psicoterapeuta, ama de casa y madre de un niño.

M.W.: ¿Le resultó difícil aprender la parte correspondiente del cultivo dual femenino, el Kung Fu Ovárico?
Estudiante: Llevo practicando unos 2 años. El concepto era simple, la parte física era bastante simple, pero he necesitado algún tiempo para averiguar cuáles eran mis necesidades y equilibrios sexuales. Fue más difícil ayudar a mi pareja a no tener orgasmos que detener el mío propio. La cuestión de tener o no tener orgasmo, de si me da o no energía, o consume o no consume energía parece cambiar. Depende de un par de cosas. Depende del tipo de orgasmo, del tipo de energía entre yo y mi pareja, y de dónde se halle mi energía durante el encuentro sexual ese día, momento o emoción.

M.W.: Entonces, si está usted baja de energía, ¿consigue su orgasmo que suba? O, si está muy cargada, ¿el orgasmo le descarga?
Estudiante: Pienso que si me encuentro baja, activar la energía sexual aumenta mi energía. Pero, seguir hasta el final y tener un orgasmo corriente me desgasta. Si estoy cargada, estimular la energía sexual hará que se cargue aún más y tener un orgasmo no me agotará. A veces puede proporcionarme más energía. Cuando mi pareja obtiene más energía de mi orgasmo, ha aprendido a transferírmela de nuevo para que yo no la pierda con el orgasmo, a menos que esté agotada desde el principio. Entonces, tiendo a desear conservarla realmente y realizar la Gran Aspiración.

M.W.: ¿Cree que esto ha cambiado de forma radical el sexo para usted?
Estudiante: Definitivamente. Sin lugar a dudas. Es muy especial. Yo diría que se ha acrecentado la capacidad de conciliación de uno con el otro. La armonía va más allá del sexo que disfrutaba antes. Ha convertido el acto sexual en una verdadera forma de comunicación de carácter artesanal. Antes el sexo era trascendental para mí, pero esto es mucho más intenso. Tiene relación con la facultad de comunicarse física y psíquicamente de la que otras veces he disfrutado en mi vida, pero esto es una senda encantadora para alcanzarlo.

M.W.: Entonces, vamos a analizarlo, ¿es sólo intenso desde el punto de vista físico?
Estudiante: Es más intenso, más apasionado, más duradero y creo que la duración representa la parte más importante. Puedo disfrutar de un orgasmo corporal completo y la excitación sexual por todo mi cuerpo. Antes me ocurría unas cuantas veces pero ahora me sucede con mucha frecuencia. Duran más tiempo, a veces un par de minutos. A veces sólo unos segundos. Ahora estoy, en realidad, en concordancia con tipos de orgasmos diferentes con los que antes no estaba.

M.W: ¿Cuáles son esos tipos diferentes de orgasmos?
Estudiante: Cada uno de ellos es distinto. Los hay tiernos, serenos; los hay intensos; los hay verdaderamente seductores. Pueden, tener lugar en distintas partes y en el cerebro. Puede ocurrir en los genitales. Yo lo he empleado con fines curativos y funciona. Un par de veces que he experimentado un orgasmo lo he dirigido al órgano delicado para sanarlo, pero considero que resulta de mayor utilidad contener el orgasmo y enviar allí la energía. He descubierto un procedimiento que parece intensificar y prolongar un orgasmo y que consiste en dejarse llevar hacía el hasta su mitad y luego comenzar a retroceder.

M.W.: Entonces, ¿se puede realizar el kung fu ovárico cuando ya se está dentro del orgasmo?
Estudiante: Sí. Es como si te retirases de él pero, como ya estás dentro, hace que continúe y se prolongue, durante un tiempo muy largo. Lo que hace, en vez de suprimir el orgasmo, es que dure mucho tiempo. Yo envío la energía por mi columna. No realizo las contracciones propias de la Gran Aspiración, sólo aprieto los músculos de mi vagina e inclino hacia atrás la pelvis. Es un ligero arqueo de la columna para encorvar la espalda.

M.W.: ¿Y eso prolonga su orgasmo.?
Estudiante: Sí, de un modo fenomenal.

M.W.: ¿Se debe a que la columna esté alineada que la energía pueda viajar tan fácilmente?
Estudiante: Probablemente. No estoy segura de cómo asciende la energía; lo descubrí intentando evitar un orgasmo en mi pareja. Cuando empiezo a tener un orgasmo le provoca el orgasmo a él y yo no quiero que eso ocurra. Por eso, si yo empiezo a notar que el orgasmo se avecina, me contengo. Saco su pene de mi vagina y envió mi energía hacia arriba. Descubro que, con frecuencia, eso hace que se prolongue el orgasmo en mí.

M.W.: Así pues, ¿disfruta de un orgasmo retirada de él? ; ¿disfruta del orgasmo de manera más personal.?
Estudiante: Sí. Intento no arrastrar a mi pareja. En otras ocasiones, permanecemos juntos si él cree poder controlar la situación plenamente y eso es maravilloso.

M.W.: ¿Cómo responden otras mujeres que practican el Kung Fu ovárico?
Estudiante: Por lo general, bien; les gusta hacerlo. La mayoría de las mujeres con las que hablo tiende a creer que ya lo habían experimentado con anterioridad.

M.W: Yo también lo he oído decir muchas veces. ¿Es una reacción común?
Estudiante: A decir verdad, creo que sólo unas pocas mujeres han practicado realmente con su pareja. Algunas realizan los ejercicios, pero yo sólo conozco a una que lo haya estado practicando con su pareja. Mi experiencia es aislada, pues no hay muchas mujeres practicantes.

M.W.: ¿Ha sentido alguna vez, en función a la calidad de sus relaciones sexuales, a la calidad de la energía, un alto nivel de vibraciones?
Estudiante: Sí. A veces tengo la sensación de estar sumergida en agua después de haber acabado un orgasmo. Veo las cosas de un modo diferente y me zumban los oídos. También me ha pasado esto después de una intensa meditación.

M.W.: ¿Cómo ha afectado el Kung Fu Ovárico a su vida cotidiana?
Estudiante: Me ha hecho más sensible a mi pareja y más sensible a mi propia energía. Hay un nivel más profundo dé ternura y creo que de ahí proviene el impulso de conservar la propia energía. Conservarla y cultivarla es valioso. Creo que al hacerlo se crea un cierto tipo de existencia en el mundo y otras personas reaccionan ante ti de un modo similar.

M.W.: En lo referente á su energía y a compartirla con su amante. ¿Qué diferencia hay entre energía y amor? ¿Es lo mismo tener más energía sólo en intensidad física que tener más amor?
Estudiante: No es sólo física; también psíquica. Estás creando una relación amorosa. El sexo es un vehículo para crear armonía. Los métodos taoístas dan más fuerza a tus emociones, a todo. Ha habido momentos en pleno acto sexual en que ambos hemos gritado; esa ternura, esa conexión es muy aguda. Entonces, definitivamente es más que física.

M.W.: ¿Cree usted distinguir, a cualquier nivel, entre la energía yin y la energía yang?
Estudiante: No pienso en ella como yin o yang, pero siento su calor subir por mi columna y ello me transforma. Me siento más mujer. Pero no podría definirlo como sensaciones. Lo definiría más como una energía especial. Es como avivar el fuego que llevas dentro y, luego, dejarte derretir en él.

M.W.: Entonces, ¿cuál es la diferencia entre este intercambio de chí y el amor?
Estudiante: Es un modo de intercambiar amor. Es un modo de compartir energía. Crea más polaridad. Me siento alimentada, es como comida. Obtengo energía yang y la cálida energía yang me permite crear entonces más yin. Me hago más equilibrada. Lo he sentido antes pero no siempre podía conseguirlo, y no era tan intenso.

M.W.: ¿Ha aumentado su apetito por el acto sexual?
Estudiante: Sí, lo ha aumentado, pero me siento bien sin él. Me siento tan satisfecha que no representa un requisito imperioso. El Kung Fu Ovárico me permite transformar mi energía sexual para no enfadarme si me encuentro lasciva y él no. Pero, cuando surge la ocasión me gusta aprovecharla.

M.W.: ¿Ha sentido alguna vez que su pareja estuviera más interesada en conservar su energía que en hacer el amor realmente? ¿Ha sentido que esto interfiriera en el acto sexual?
Estudiante: No, nunca. Tan solo lo ha fomentado. A veces es frustrante cuando no funciona. Pero, espero ansiosamente mejorar cada vez más.

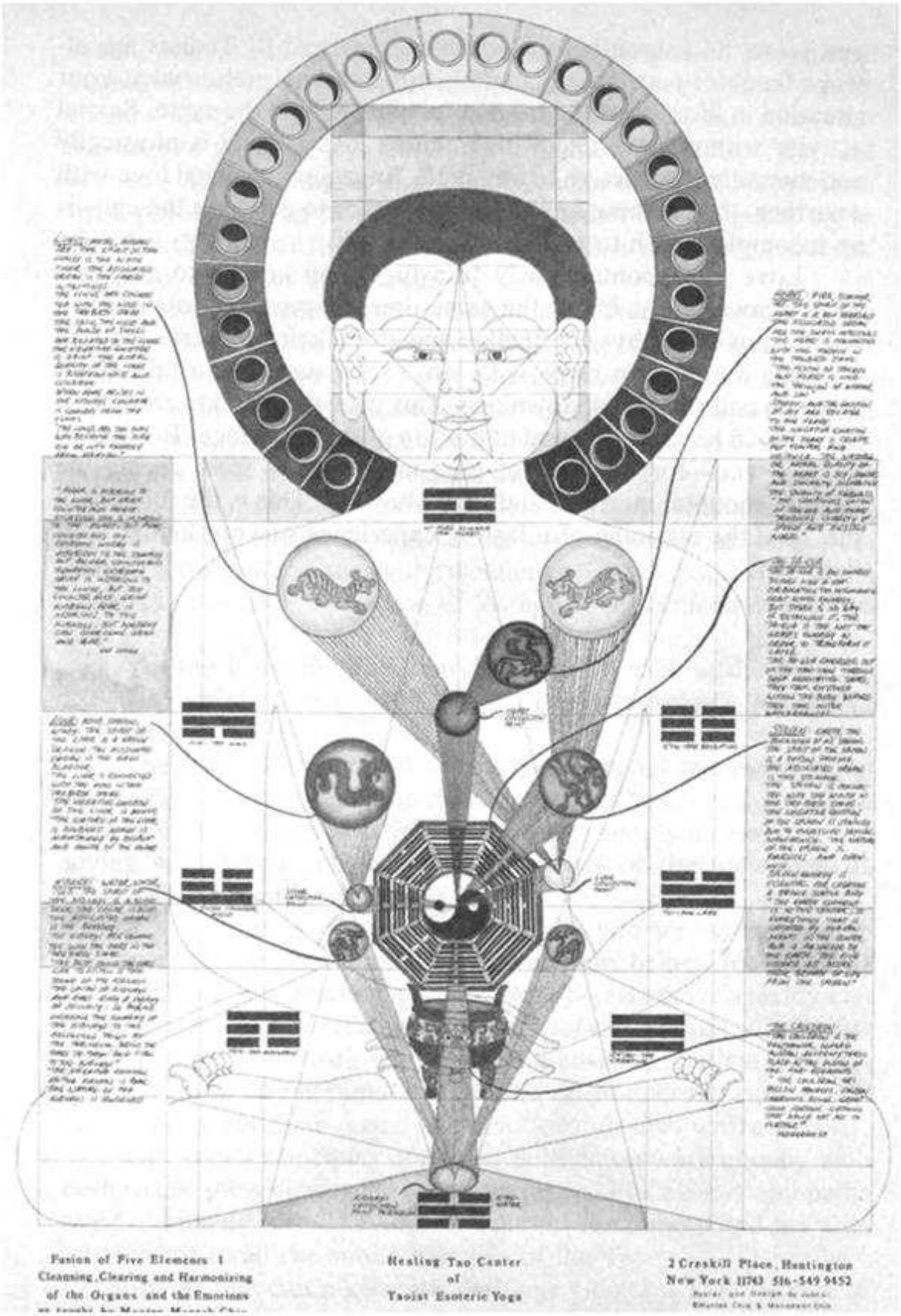
CAPITULO 10

LAS SIETE ETAPAS ESPIRITUALES DEL CULTIVO DE LA ENERGÍA SEXUAL.

En la práctica del intercambio de la energía sexual con la pareja o absorbiendo la propia energía seminal hay muchas formas de proceder. Todo individuo debe madurar utilizando su etapa actual de evolución como punto de partida. Existen niveles más elevados, niveles con mayor pureza espiritual de transformación de la consciencia humana que las técnicas introductorias del cultivo sexual que se enseñan en este libro. Pero resulta imposible comprenderlas del todo y alcanzar beneficios duraderos hasta que la persona no sea capaz de ejercer un control positivo sobre su impulso sexual. Muchos yoguis, gurús y maestros procedentes de Oriente llegaron a América creyéndose completamente iluminados, pero pronto descubrieron que no habían conseguido controlar su sexualidad. Simplemente habían reprimido su deseo sexual durante el desarrollo de sus centros espirituales superiores. Algunos pudieron haberlo conseguido, pero quedaron atrapados por sus tabúes religiosos o culturales en contra del sexo. Este desequilibrio se hace posible por los grandes tabúes en contra de la libertad sexual en Oriente.

La cultura oriental aún está fuertemente, estrechamente controlada por presiones de tipo religioso o familiar que reducen en gran medida la tentación de mantener relaciones sexuales extramaritales. El castigo si se es descubierto es demasiado grande y arruinaría la «carrera» de un aspirante a yogui u otro maestro espiritual que se supone ha trascendido el impulso sexual. En el clima de libertad sexual sin ataduras que existe en América, sus impulsos sexuales reaparecieron con toda su fuerza y su desarrollo espiritual empezó a tambalearse. Muchos dormían con sus discípulos, quienes después se vieron defraudados por su gurú, pues se mostró demasiado humano y apegado al sexo por placer.

Algunos dirigentes espirituales critican las tentativas «inferiores» de transformar la energía sexual empleando técnicas físicas como las que se describen en los métodos para principiantes en el cultivo dual taoísta de la energía chí. Ignoran que el hombre es humano y cometerá errores incluso cuando siga una senda espiritual, Dado que el sexo y el comer son hábitos profundamente arraigados en la naturaleza del hombre, no pueden cambiarse éstos de la noche a la mañana. Pero si un hombre cambia en su interior de forma progresiva, su modo habitual de pensar y de comportarse se modificará para ajustarse a su más honda naturaleza espiritual. Ésta es la esencia en el proceso de cultivo de chí. La semejanza es como si comparamos un árbol joven con uno viejo; el primero se doblará con facilidad, pero el viejo no lo hará tan deprisa. La esencia sexual, o chí ching, es nuestro manantial interno de juventud, la savia que corre por el árbol joven. Cuando se conserva y se hace circular, tiene un efecto rejuvenecedor. La mente, el cuerpo y el espíritu se vuelven más flexibles y dóciles, y el desarrollo espiritual puede sobrevenir con gracia, sin gran esfuerzo. Cuando la savia se ha secado y te encuentras desgarbado y artrítico, el camino se hace penoso y difícil.


Fusion of Five Elements 1
Cleansing, Clearing and Harmonizing
of the Organs and the Emotions
Healing Tao Center
of
Taoist Esoteric Yoga
2 Creskill Place, Huntington
New York 11743 516-549 9452

¿ES EL CULTIVO DUAL UN CAMINO DE LA MANO IZQUIERDA?

Ciertas personas relacionadas con prácticas espirituales rechazan el cultivo taoísta de la energía sexual y acusan a sus practicantes de utilizar el «Camino de la Mano Izquierda». Por Mano Izquierda quieren decir que éste implica que un hombre y una mujer mediten juntos al tiempo que están unidos sexualmente. Por esta razón la práctica les parece sospechosa, corrompida, o algo menos pura que una práctica meditativa u oración que no incluye de manera consciente la energía sexual. En el camino de la Mano Derecha se hace voto de castidad.

El sexo no es por sí solo espiritualmente indeseable. Sin él no habría nacido ningún santo. La pureza de intención del practicante en el cultivo dual es decisivamente importante, como lo es en toda práctica espiritual. Si la intención pretende el control de otra persona, entonces dicha práctica puede llegar a ser «sucia». La diferencia crucial radica en si existe intención de interferir en la voluntad del otro, para su «bien» o para su «mal». Cualquier manipulación o interferencia cargada de energía sutil es una forma de magia negra, a menos que la otra persona solicite libremente ayuda o amor y exprese voluntariamente el deseo de recibirlos.

Por lo demás, nada hay que temer del sexo —forma parte de ti, naces y mueres con él, proporciona calor y fuerza al amor humano y cargado con las mismas fuerzas polares que el resto del universo. En realidad, esta senda de cultivo se denomina «Magia Blanca» por algunos taoístas, porque enseña a la gente como alcanzar una polaridad pura equilibrando su Yin y Yang. Incluso el nombre de mi maestro, «Nube Blanca», tomado de ese monte sagrado de China donde él vivió, refleja esta enseñanza. Hay otras sendas válidas que se centran mucho más en la energía yang o yin, pero las considero más arriesgadas. Algunas personas critican el uso del sexo como un yoga «rojo», pero confunden este color con la energía ardiente de la pasión. En el cultivo dual se mezcla por igual el blanco y el rojo la semilla de él y la sangre de ella, mente y pasión, el primer hombre y la primera mujer, el yang y el yin. Ello destila alquímicamente una esencia neutral, un precioso elixir que no tiene color, con la fuerza para transformar el alma en un espíritu y un cuerpo inmortales. Este elixir está hecho de chí, ching y espíritu refinados, y son necesarios años para prepararlos de forma adecuada.

Ningún santo, gurú o rey nace sin órganos reproductores. Por eso toda persona nacida varón tiene que pasar por la etapa masculina de desarrollo sexual. El tiempo y el método empleado para conseguirlo difieren, pero experimentará la excitación sexual, la erección y la eyaculación. Si consigue atravesar rápidamente esta etapa terrenal, tal vez pueda llegar a ser monje, santo, Maestro o Gurú. O quizás elija seguir siendo una persona «corriente».

Muchos de los grandes maestros taoístas ofrecen una insignificante imagen de sí mismos y realizan su trabajo en silencio. Si los conocieras no los considerarías especiales, a menos que poseyeras el suficiente conocimiento para sentir la serenidad que los rodea. Su energía es como una suave brisa que ondea por la habitación, acariciando a todos de forma especial. En el cultivo taoísta el hombre y la mujer meditan juntos. Se utiliza el deseo sexual natural del ser humano como puente hacia una consciencia superior. El taoísmo proporciona técnicas que ayudan al hombre a dominar su impulso sexual, para ser libre de elegir el modo de vida que prefiera. La alternativa consiste en ser esclavo de los instintos animales o de la frustración sexual. No importa lo hondo que se entierren éstos; encontrarán la forma de salir a la superficie si no se les atiende.

EL CAMINO DE LA MANO IZQUIERDA

Incluso entre los taoístas que eran ambivalentes acerca de la práctica del cultivo dual y guardaban estricto celibato, no era porque la mujer o la energía sexual fuesen consideradas sucias, impuras o malas. La esencia yin de una mujer siempre fue reconocida en China por su fuerza e influencia armónica. Las dudas sobre la práctica del intercambio de energía durante el acto sexual se centraban mayormente en si el adepto — varón o hembra— que practicaba la técnica continuaría progresando más allá de los placeres sensuales y emocionales del sexo para alcanzar la consciencia espiritual superior.
Existe el peligro real de confundir la dependencia emocional que tienes con tu amante y la concordancia con la unión sutil superior de yin y yang. Yo diría que es una fase que la mayoría de los hombres no pueden evitar, pero que con tiempo y con el cultivo continuado de la energía por medio de la meditación Tai Chi, y prácticas afines pasarás de forma natural. No quiere esto decir que vayas a vivir sin emociones; significa conservar su equilibrio y utilizar las emociones que aparezcan para que presten fuerza positiva al proceso de cultivo de chí. Es más peligroso obligarse al celibato antes de estar realmente preparado para él, porque nunca sabrás si de verdad has conseguido dominar tus emociones y deseos, sexuales o sólo los has evitado o, por otro lado, los has suprimido.

El celibato puede también ser muy preocupante si se entra en él de forma prematura. Podrás crear, con facilidad, más energía sexual de la que serás capaz de equilibrar en la meditación. Quizás tengas la firme voluntad de resistirte a mantener relaciones sexuales con las mujeres, pero si tu alma sigue vagando en busca de ellas, ya sea en sueños o en pensamientos, perderás la energía y distraerá tu atención. Por esa razón los hombres necesitan a las mujeres; por mucha dificultad que entrañe obtener el equilibrio con ellas, su misma presencia permite cierta paz fundamental de la mente.

En este sentido, el cultivo dual es el camino más seguro, pues no deja piedra sin remover. Tienes a alguien que te acompañe en este largo viaje por la vida, y hace que sea más agradable si disfrutas de ese camino por el que andas con más seguridad que quien se obliga a cumplir un programa de abnegación. Hemos de aceptar que el corazón de una mujer que está lleno de esencia yin es hermoso. Ambos podéis utilizar la relación como un microcosmos del universo. Actuará como espejo y les devolverá la imagen reflejada de cierta verdad espiritual. Esta realimentación obtenida de la pareja es valiosa y es una de las razones por las que los taoístas, a veces, trabajan en parejas y no sólo como amantes. Existe un valioso sustento y realimentación en toda relación.

En el cultivo de la Mano Derecha, utilizas tu propia mente y cuerpo como un microcosmos del universo. El celibato hace que tu vida sea simple, menos complicada y las fronteras de la conciencia quedan más claramente definidas. Esto ahorra energía y pueden hacerse grandes progresos en la meditación. Pero, también puede conducir a cierta esterilidad si no se pone cuidado, a la ilusión de perfección en un mundo interior que niega la realidad del mundo material.

Es como mirar el mundo desde el interior de una bola de cristal, pero sin experimentar el mundo ni estar en armonía con él. Tal vez te encuentres con que evitas tus verdaderas obligaciones de la vida o te consideres, equivocadamente, apartado del mundo debido a la virtud adquirida con tu energía espiritual. Si crees esto, es posible que hayas caído en esa trampa común al poner demasiada energía en tu cabeza y que hayas roto el verdadero contacto con tu propio cuerpo y los cinco elementos primarios.

No hay nada que temer del mundo si conservas tu integridad, el equilibrio de tu cuerpo, mente y espíritu. *En el caso del cultivo dual, no debes temer a una mujer*. Su energía Yin puede parecer diferente o molesta a veces, pero el reto que afronta el hombre consiste en absorber esa energía utilizarla para perfeccionarse y equilibrar a la mujer aumentando su yang. Los hombres espirituales que temen a las mujeres, que las evitan por miedo a quedar sometidos o contaminados, están tratando de proteger un ego espiritual masculino autónomo. Muchos temen no ser capaces de igualar la potencia de la mujer. Esto bloquea el flujo del Tao. Es tan irracional como tener miedo del agua. Podrías ahogarte dentro del agua si caes de un bote en medio del océano, pero no por ello te vas a negar a beber agua. Es cuestión de equilibrio, de armonía entre los cinco elementos sutiles. Podrás controlar este equilibrio con más facilidad cuando hayas aprendido a controlar tu semilla. Entonces, si agregas su esencia acuosa y tu energía germinal a la tierra todos los días, florecerá un exuberante jardín que ambos podréis compartir.

CULTIVAR EL CAMINO DE LA MANO DERECHA

Un método de la Mano Derecha, que los estudiantes del Tao tal vez deseen probar, es el siguiente. Después de retirarse temprano a dormir, despierto ya en las primeras horas de la mañana, entre la medianoche y las seis y media de la mañana. A esta hora, con frecuencia, tiene lugar una erección espontánea; si no es así, puede inducirse fácilmente. Cuando se ha alcanzado la erección, adopta la posición de tumbado adecuada.

Ejecuta la Gran Aspiración 9, 18 ó 36 veces, dependiendo de lo que tarde en remitir la erección. Traslada la energía, cada vez, a la cabeza. Cuando la cabeza se llene, se permite que la fuerza descienda al corazón, al plexo solar y al ombligo respectivamente. Luego, seguirá bajando hasta el Hui-Yin y volverá a subir a la cabeza, completando todo el circuito.

Esta forma de meditación es muy fortalecedora y puede emplearse todas las noches si el estudiante lo desea con efectos cada vez más beneficiosos.
He descubierto que este ejercicio elimina muchas dificultades que los hombres pueden experimentar con glándula prostática. Incluye la supresión literal de cualquier tensión injustificada que tiende a inflamar y a irritar la glándula. También sirve para abrir las rutas corporales de energía eléctrica, que aumentarán tu permeabilidad a la energía de tu pareja así como a todas las demás fuentes de vida.

Algunos maestros consideran los poderes relacionados con el acto sexual como energía sucia o perversa, algo impura. Si esto te inquieta, debes saber que las a 12 de la noche se considera la hora más pura, pues yang se vuelve yin en este momento. Pero, recuerda que la energía obtenida es como el dinero que la gente gana. Algunas personas lo ganan con poco esfuerzo, otras lo ganan mediante un duro trabajo físico como los sanitarios, camioneros limpiacristales. El dinero que ganan es el mismo. ¿Podemos juzgar cuál es el hombre más justo? No es el dinero que se gana lo que cuenta; es cómo se gasta. El taoísta gasta su energía cultivándose a sí mismo y a los demás hasta el nivel más elevado posible, utilizando su mano izquierda, su mano derecha y sin manos.

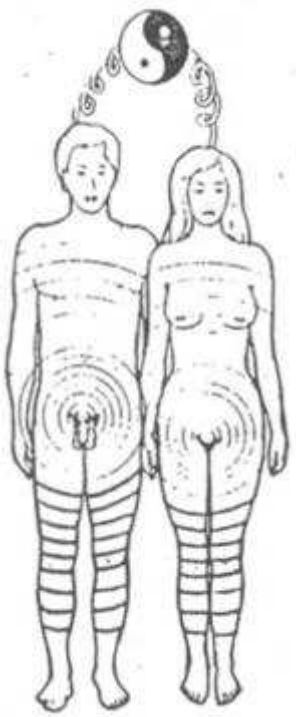
CAMINO DEL TAO SIN MANOS

En mis clases de meditación yo voy más allá, entro en las cosas que no pueden enseñarse en un libro. Me extiendo en el método taoísta para ampliar de forma absoluta la libertad del hombre. Esta es la enseñanza taoísta de los tres niveles de iluminación y además, de la Inmortalidad.
Nosotros, los taoístas, poseemos muchos métodos secretos para llegar a nuestro estado puro. En la Camisa de Hierro Chi Kung, enseño una técnica de levantamiento de pesos sobre el órgano reproductor masculino, el cual bombea, literalmente, grandes cantidades de energía espérmica hacia la cabeza y el cuerpo. En China o India, habrías de pasar toda una vida a los pies de un maestro antes de que te enseñase este secreto. Yo no tengo secretos, sólo el deseo de enseñar a otros lo que yo he aprendido. El problema es encontrar alumnos con paciencia y auto-disciplinados para practicarlo.

Recuerda que la energía seminal que nosotros utilizamos en el Kung Fu Sexual es más que el valor nutritivo de la sustancia por muy alto que sea. Aquí estamos evocando una fuente casi infinita de energía electromagnética a partir del esperma. Se mueve constantemente y creando, mediante principios elementales de electromagnetismo, electricidad humana. Hemos detenido esta desastrosa pérdida de energía a causa de la frecuente eyaculación y hemos empezado a elevar su poder con más plenitud al corazón y a la cabeza.

En el ejercicio de la Camisa de Hierro Chi Kung, aumentamos la estabilidad de nuestra energía vital enraizándola con más firmeza a la tierra y almacenando la energía chí en los tejidos fibrosos, los huesos y las cavidades vacías de nuestro cuerpo. En la técnica taoísta de yoga esotérico "Iluminación Menor", o Kan y Li, enseño la fórmula esotérica para aumentar las energías yin y yang dentro del cuerpo y "evaporar" el chí y ching almacenados e introducirlos en el corazón y en la cabeza de una forma más refinada. Con la "Iluminación Mayor", aprendes a absorber la energía yin y yang de fuentes que se hayan fuera del cuerpo. —la tierra, el sol y la luna— y a "evaporarlos" en un proceso alquímico de refinamiento. Pero, a menos que domines primero tu propia energía sexual creativa, no debes ni siquiera soñar con dominar el resto de los mundos sutiles del universo. Te pasarás la vida en busca de poderes ilusorios o de un falso sentido de la unidad que se marchitará en la vejez o en tu lecho de muerte, cuando te des cuenta de que no puedes llevarte contigo tus sueños a la otra vida.

DIAGRAMA 34



El camino sin manos del Tao
Las energías Yin y Yang están equilibradas

Según la tradición taoísta, el proceso básico de transformación de la energía corporal por etapas es el siguiente: *la energía espérmica se canaliza por una corriente cálida u Órbita Microcósmica. La corriente cálida se transmuta en energía mental y esta energía o "alma" se transmuta finalmente en la manifestación superior, que es el espíritu puro. Cuando este espíritu se encarna en un Cuerpo inmortal, obtiene la libertad de obrar en planos diferentes a voluntad. Se trata de un paso que va más allá de la consciencia de la unidad cósmica*.

El hombre que práctica el cultivo taoísta inevitablemente se hace consciente de que todas las cosas vivas son una sola. Sabe que la energía fluye hacia él procedente de los demás y que regresa a ellos de nuevo. La energía fluye allá donde hay vida. El comprende esta verdad y la experimenta en su cuerpo. Después de sufrir estas experiencias, las motivaciones de carácter egoísta se van disolviendo de forma gradual. Tomar de otro es tomar de uno mismo, porque nosotros somos el otro. *Ensuciar el arroyo del otro es ensuciar el nuestro propio: hay un arroyo en toda la creación y ése es el arroyo de la vida.*

Por eso, yo ofrezco al lector una serie de métodos que puede elegir, para que pueda avanzar espontáneamente sin esfuerzo ni dificultad por su parte. Es aconsejable ir de un paso a otro; la mayoría de las personas espirituales empezaron con formas más triviales y fueron ascendiendo a otras superiores.

Es equivocado pensar que el uso de la energía sexual humana en el plano físico procede del camino impuro de la mano izquierda, porque es el camino que todos hemos de seguir. Si comienzas con la mano izquierda, progresarás hasta llegar a la mano derecha y, finalmente, alcanzarás el camino sin manos. Pero, no se puede llegar a la cima sin antes ascender desde la base de la escalera peldaño a peldaño, agarrándose firmemente con ambas manos y apoyando bien los pies en los escalones. Durante el ascenso, la mano derecha y la mano izquierda se turnan para mantener el equilibrio. No te sueltas hasta que no llegas arriba del todo, donde está apoyada la escalera. Entonces, puedes poner tus pies en tierra firme, dar un empujón a la escalera y ponerte de pie "sin manos" —con las manos vacías y libres para hacer cualquier cosa que elijas, subir por otra escalera o permanecer ahí.

Aquellos que no practiquen a diario un ejercicio taoísta como el Kung Fu sexual, tal vez, critiquen la utilización de la energía sexual para evolucionar. Pero, si estudian y llegan a conocer el sistema por completo, comprenderán que no existe camino de la mano izquierda ni de la mano derecha, sino sólo yin y yang unidos armoniosamente en una infinita multitud de formas.

Todas las cosas conducen a sus opuestos: el sexo conduce al no sexo; la unidad conduce a la dualidad (la dualidad de yin y yang) la dualidad conduce a la trinidad y la totalidad conduce a la nada (Wu Chi). Este es el verdadero cultivo del Tao —el Camino sin Manos. Sin Manos la vida se torna alegre.

En Tai Chi Chuan hay, a veces, una etapa que se denomina "manos maravillosas". Un aprendiz principiante de Tai Chi utiliza el 90% do su energía yang para mover su cuerpo. Un estudiante de nivel intermedio utiliza el 60% de yang y el 40% de yin. Un maestro de Tai Chi de Manos Maravillosas utiliza el 50% de yang y el 50% de yin. Un maestro taoísta crea este mismo equilibrio en todo momento de su vida. Este es el Camino Sin Manos del Tao. Es maravilloso porque es muy agradable y cómodo, tal como toda la humanidad debería vivir.

LAS SIETE ETAPAS ESPIRITUALES DEL CULTIVO TAOÍSTA DE LA ENERGÍA SEXUAL

Primera Etapa: **CONTROL FÍSICO DE LA PÉRDIDA SEMINAL.**

Este control se ejerce dentro del «plano humano» de consciencia, donde están las cinco primeras etapas del Cultivo Taoísta. El dedo se emplea para detener el flujo del semen durante el acto sexual o la masturbación. Esto retrasa la pérdida de fluidos vitales y ayuda a redistribuirla a las zonas más necesitadas del cuerpo. El empleo del dedo puede bloquear la eyaculación de la semilla pero no dirigirá el chí ching hacia arriba. Tendrás un orgasmo normal y perderás el 60 o 70 por ciento de la energía seminal (fuerza electromagnética producida por el movimiento de los 200 a 500 millones de espermatozoides), pero conservarás la mayor parte de la semilla en el cuerpo. La semilla se deteriorará gradualmente y las hormonas serán reabsorbidas por el cuerpo.
Pero, el cuerpo conservará alguna energía produciendo menos esperma. La producción se detiene automáticamente cuando advierte que ya está contenida en el interior. Tras practicar éste método de "cierre externo", el pene descenderá y te sentirás bastante cansado. Después de cierto tiempo mejorará la salud corporal, la fuerza y tendrá lugar un profundo avance en la vida sexual. También producirá energía, pero esto lleva más tiempo porque la mayoría de la energía yang se pierde durante la eyaculación.

Segunda Etapa: **CONTROL FÍSICO Y MENTAL DEL ORGASMO SEXUAL.**

Esta etapa utiliza una combinación de la presión digital externa y del método de cierre interno de la «Aspiración del Néctar hacia la Flor de Oro», o la Gran Aspiración.
Antes de la eyaculación, utiliza tus dedos para presionar en el Hui Yin y, al mismo tiempo, empleas la Gran Aspiración para enviar hacia arriba algo de energía, antes de que se escape por el pene. De este modo, se pierde menos que en la primera etapa, pero el pene descenderá y todavía tendrás un orgasmo normal centrado en los genitales.
La apertura de la Órbita Microcósmica es la clave para dejar que la corriente energética se desplace hacia arriba en vez de ser obligada a salir por el pene. Una vez que consigas introducir la energía en el cóccix, en la mayoría de las personas, empezará a fluir fácilmente por la columna. Cuando puedas sentir la presión del chí en tu cabeza, debes empezar hacer que circule de nuevo hacia el ombligo.

Tercera Etapa: **CONTROL MENTAL DEL DESEO SEXUAL Y DEL ORGASMO.**

Cuando hayas practicado más la Gran Aspiración, acabarás controlando la eyaculación sólo con la mente. Serás capaz de efectuar la Gran Aspiración sin esfuerzo físico y adquirirás la facultad de jugar con tu orgasmo. A veces, tendrá como resultado la liberación del esperma, pero, poco a poco, irás desarrollando la capacidad de detener la eyaculación física y de disfrutar la experiencia de una especie de orgasmo diferente pero mucho más placentero, el orgasmo "valle".
Si puedes detenerlo antes de ir demasiado lejos, a la eyaculación, podrás aspirar e intercambiar la energía de la mujer. De este modo, pierdes uno y ganas uno. Pierdes principalmente energía yang y recibes lo que necesitas, energía yin. Es casi una permuta; tú posees demasiado yang y la mujer posee demasiado yin, por eso, intercambian energía y cada uno recibe la proporción que necesita. Este método requiere una consciencia superior, gran autocontrol y alejamiento del pensamiento erótico y la imaginación del acto sexual.

Piensa en la energía que has transmitido a tu amante como un sacrificio consciente hecho en el altar de la consciencia superior.

Esta tercera etapa está por encima de la segunda, ya que tu mente ha comenzado una nueva relación con el chí ching. Tu mente ha empezado a integrar tu esencia sexual con tu energía chí general y ahora es un sólo ser unificado. Existe una gran diferencia en cuanto a la experiencia de las personas que han practicado utilizando sólo la mente y las que utilizan la combinación del dedo y la combinación de la Gran Aspiración, esto es algo muy superior al simple coitus interruptus. La Gran Aspiración transmuta el exceso de fuerza de la región reproductora hacia los centros superiores del cuerpo, los cuales pueden almacenar la energía para usos más meritorios. Tu esencia sexual se convierte en alimento que nutre a tu espíritu supremo.

En esta etapa, si la gente emplea la Gran Aspiración, pueden aumentar la fuerza que poseen cada vez que lo hagan. Cuando utilicen este método haciendo el amor, no se sentirán cansados, Podrán tener relaciones sexuales tantas veces como lo deseen, si bien lo harán con menos frecuencia, porque la calidad es tan profundamente satisfactoria que se sienten más fuertes y capaces de controlarse y vencer otros deseos terrenales que tienen control sobre sus vidas.

No obstante, a este nivel debes ser consciente de que estás obteniendo esta energía extra de otro ser humano imperfecto. Por esa razón, debes ser capaz de superar los defectos de esta persona en tu interior. En esta tercera etapa, ambos cónyuges han de ser muy comprensivos y estar muy integrados con la práctica. Si uno de los miembros de la pareja no se halla integrado, resulta muy difícil trabajar juntos intercambiando energía. *Si tu pareja tiene dificultades, o está preocupada, puedes absorber esta ansiedad psíquica dentro de ti*. Si el sistema no funciona, a veces se debe a que un cónyuge tiene un problema personal. Eso es lo primero que hemos de comprobar y corregir con la meditación u otra terapia. De otro modo, absorberás estas dificultades en el interior de tu sistema, donde actuarán como toxinas psíquicas.

Este método podría parecer injusto si tu pareja está muy triste, pero tú estás alegre y lleno de vitalidad. Ella recibirá felicidad de la fuerza vital y energía de ti, pero tú absorberás su tristeza y sus pesares. Sólo si tú estás muy comprometido podrás purificarla y ayudarla enormemente, guiándola a un sendero superior que la librará de sus tensiones internas. Por esa razón, debes ser muy selectivo con tu pareja, ya que estarás bebiendo literalmente la esencia vital de dicha persona. Serás propenso a convertirte en una persona, vulgar, vana y celosa si tu pareja posee esas cualidades en abundancia —o, al menos, habrás de utilizar tu energía (Superior de amor y bendición para consumir estos bajos instintos.

Cuarta Etapa: **INTERCAMBIO ENERGÉTICO SIN TENER RELACIONES SEXUALES.**

Para el hombre esta práctica resulta más fácil de realizar con una mujer joven que aún no haya tenido hijos y que posea mucha vitalidad, o con cualquier mujer que haya cultivado su chí hasta un importante nivel por medio de la meditación. Se trata de un método de auto curación que pueden utilizar los jóvenes, pero es más probable que se emplee por gente mayor que tiene menos interés en una vida sexual activa, aunque, sin embargo, buscan los poderes rejuvenecedores de la energía sexual. El practicante más famoso de este nivel es, sin duda, Mahatma Gandhi, quien insistía en que su nieta de 18 años durmiese castamente a su lado por las noches. Los fuegos espirituales que ardían con viveza dentro de Gandhi necesitaban el alimento y el equilibrio de enfriamiento del ching femenino, si bien las normas culturales y religiosas le prohibían el contacto sexual como sabio hindú humano.

Durante la Edad Media, los caballeros que habían jurado el código de caballería estaban bajo una presión similar de ensalzar su impulso sexual a una especie de romance espiritual sublime. En las leyendas, se idealizaba el beso casto de una doncella o el abrazo no sexual con mirada tierna, tales como el mito del Santo Grial (claro símbolo de la búsqueda de la energía femenina pura dentro de cada caballero) y en las canciones de los trovadores.
Hoy día, la práctica es útil en situaciones en que dos amigos desean hacer más intenso su contacto espiritual o curarse mutuamente, pero, debido a los lazos matrimoniales u otras relaciones que se oponen, no desean la discordancia que podría surgir de una relación sexual. La filosofía taoísta siente gran respeto por la estabilidad de las relaciones armoniosas, pero también reconoce la necesidad de equilibrar y nutrir los propios elementos personales para obtener la libertad espiritual. Este método permite un mayor grado de libertad en las relaciones fuera del contexto determinado por las categorías amante/no amante, y estimula el florecimiento de la amistad espiritual en la que el intercambio de energía sexualmente polarizada se considera lleno de gracia y exento de vergüenza. Es una forma delicada y maravillosa para que dos personas cultiven juntas su energía. Las parejas casadas pueden descubrir otras formas de intensificar el amor que comparten.

Este nivel sólo puede practicarlo un hombre que ya domine las tres primeras etapas y que haya alcanzado cierto grado de autoconocimiento espiritual. Habrá aprendido que lo que busca no se encuentra en la mujer externa, o sea, en su sensualidad. Su chí no se mueve hacia los sentidos, sino hacia dentro, hacia su centro. Busca la mujer interna dentro de sí mismo y le resulta más fácil despertar su propia energía yin cuando es estimulada por la presencia de la fuerte energía femenina.

Método: Túmbate o siéntate de cara a tu pareja. Tener contacto físico es opcional —como tomarse de las manos o abrazarse— pero debes sentirte excitado por la presencia de tu pareja. Centra tu atención en el campo de energía sutil de tu compañero/a; debes “sentir”su aura. Al principio, absorbe su energía e introdúcela en tu bajo Tan-Tien. Dirige la energía a tu cabeza, abriendo gradualmente el canal permitiendo un mayor flujo de energía.

En los niveles superiores de esta práctica, la energía puede absorberse directamente hacia el corazón o la cabeza, pero debe ser bien distribuida para evitar que se produzcan desequilibrios. Si realizas estos todos los días, obtendrás un enorme poder; gran parte del cual procede de tu propio cuerpo, una energía yin del fluido seminal que es más pura que la del primero y segundo paso. Cultivando esta nueva sensación, dentro de ti, acelerarás sustancialmente tu propio crecimiento y el de tu pareja.

Quinta Etapa: **MAS ALLA DEL SEXO.**

Esta es la etapa a la que aspiran los más disciplinados yoguis taoístas. Aún te encuentras en el plano humano, pero tu energía es mucho más elevada que el nivel que ésta alcanzo, cuando duermes por la noche, que ya es bastante puro. Esta etapa no incluye estímulo sexual en absoluto. En el taoísmo el método se conoce como meditación de la "Hora Vital" o la ''hora de tsu", ya que se utiliza entre las 11 de la noche y la 1 de la mañana. Los maestros taoístas han aprendido que la energía absorbida por el propio cuerpo puede permanecer en él para siempre. La energía absorbida de otra persona no permanecerá mucho tiempo ni formará enseguida parte de uno mismo. Es igual que una transfusión sanguínea, en que las células permanecen 24 días y, después, mueren. La finalidad del sexo esotérico es aprender el poder secreto de equilibrar las energías sutiles yin y yang. Pero, el sexo es habitual en el hombre. Tienes que ascender y, paulatinamente, ir modificando tu rutina. No esperas que un león pase de comer carne a comer hierba de la noche a la

mañana. Cuando te eleves cada vez más con la práctica, modificarás tus hábitos fácilmente, sin que nadie te obligue ni le diga lo que debes hacer.
Es corriente despertarse y sentir una erección. Ello se debe a que el sueño ha llenado el cuerpo de esencia sexual y de fuerza vital chí. El pene se pone erecto con la energía. En este momento, es importantísimo dirigir la energía hacia arriba para que puedas disfrutar de su fuerza pura e intensa. Si no la diriges hacia arriba, se esfumará. Muchas personas se sienten tentadas de hacer el amor o de masturbarse y pierden, al hacerlo, mucha energía. Esta etapa es superior a las cuatro primeras, ya que sin pareja existe una ausencia total de pensamiento erótico y, por tanto mayor proximidad al vacío original del Tao. La erección del pene se produce en virtud a su propia energía. En Taoísmo, esta técnica, se considera alto secreto.

Sexta Etapa: **TRANSFORMACIÓN DE LAS ENERGÍAS ESPIRITUALES MAS ALLÁ DEL CUERPO/MENTE.**

Esta etapa es para personas que posean una excelsa educación espiritual en yoga avanzado, meditación o Cultivo Taoísta de Chi. Muchos de los que se acercan a este nivel creen que, alejándose de las cosas mundanas, están siguiendo un sendero virtuoso y de santidad. El resultado, a veces, es que los aspirantes a yoguis intentan controlar sus emociones sexuales. Pero, en realidad, todos debemos vencer el deseo sexual antes de dominar esta etapa.
Esta destacada etapa espiritual destruye la necesidad de sexo que tiene el ser humano; es la búsqueda de la energía creativa primordial, enseñándole a absorber la energía directamente de la fuerza de la vida universal, que todo lo impregna. Primero debes "pasar algunos años absorbiendo paulatinamente energía en el plano humano, hasta que la energía de tu mente, cuerpo y espíritu —chí, ching y chien— esté a punto de rebosar (etapas 1-5). Luego, podrás obrar en campos mayores de energía yin y yang más allá del cuerpo y proyectar tu chí adonde haga más bien.

Muchas personas tratan de omitir esto y pasar con impaciencia a los aspectos divinos de su naturaleza sin entender completamente los componentes animales y humanos. Como dijo un sabio espiritual, «Es fácil conocer a Dios, pero es difícil ser, un ser humano». Por eso los taoístas se cultivan desde la base y resaltan el enraizamiento a la tierra como requisito previo para invocar el poder del Cielo.

El poder de la energía sexual es insignificante comparado con la totalidad de la energía cósmica, el Tao. Pero, para los humanos el sexo es extraordinariamente poderoso y un puente hacia las vastas fuerzas del universo y los mundos espirituales de la consciencia. El fracaso en cultivar esta energía en la forma adecuada es uno de los obstáculos más comunes que encuentran los hombres para sustentar la consciencia en la sexta etapa. Muchos hombres consiguen una visión temporal de este mundo a través de la meditación o la visión, pero pocos pueden mantenerse en él.

La energía vital chí que, al principio, se usó para crear la fuerza generativa (esperma) ahora está desviada en el cuerpo y canalizada directamente hacia los centros superiores de energía. Los taoístas se refieren a las etapas de este proceso como Iluminación Menor. Cuando se han perfeccionado, el cuerpo se hace permeable a las energías celestiales de forma directa, sin ninguna etapa intermediaria y deja de producir espermatozoides.
En este plano supremo, el Pai-Hui (coronilla) y el Yin-Tang (tercer ojo) son los dos puntos que pueden absorber la energía universal y Yung-Ch'uen (esfera del pie), el punto que puede absorber la energía de la tierra.

En este estado puedes practicar con el sol de la mañana y del medio día, y con la luna. Absorbes la energía terrestre por el Yung Ch'uen, a través de los pies, y obtienes la energía celestial y la energía solar por el Pai-Hui. Esto te ofrece la energía pura súper consciente del universo, equilibrada con la energía lunar que penetra por el Yin-Tang, o tercer ojo.

Utilizando la fórmula de Iluminación Mayor la energía universal se transforma y se mezcla con tu propia energía para que pueda ser de utilidad en el plano humano. Esta energía universal es tan pura que nuestro cuerpo necesita transformarla y adaptarla a nuestras necesidades corporales. Cuando llegues a esta etapa, te deshaces progresivamente de los recursos energéticos humanos. Esta es la etapa en que algunos taoístas dejan de tomar alimentos y viven del aire que respiran; se retiran a la pureza de apartadas montañas y se alimentan de las energías sutiles de la naturaleza. Mi maestro alcanzó esta etapa pero fue obligado a abandonar su retiro en la montaña a causa de los bombardeos japoneses en la Segunda Guerra Mundial.

Séptima Etapa: **LA UNIÓN DEL HOMBRE Y EL TAO.**

Esta etapa es la que los taoístas llaman de inmortalidad. Aún no puedo describirla por experiencia personal, pero está bien documentada en los mil volúmenes del canon taoísta, incluyendo los nombres de muchas personas que alcanzaron este estado. Puedes creerlo o no, o descartar la inmortalidad como metáfora de una especie de consciencia cósmica. Pero, las enseñanzas taoístas dejan claro que esto se afirma en sentido literal y no simbólico. La mayor creación de un hombre es la de crearse de manera consciente. La unión con el Tao sugiere el acto total de auto creación a partir del chí original o el Wu chí. Véase el capítulo 19 para la descripción detallada de las siete fórmulas de meditación superior taoísta que conducen a este estado de divinidad.

Las siete etapas le llevarán, paulatinamente, a un estado espiritual supremo, pero de ti depende el grado de evolución que escojas alcanzar. No puedo decirte que un paso sea para ti mejor que otro. Nadie puede decirte cómo has de vivir tu vida. Muchas personas, desde un punto de vista histórico, utilizan el primero y el segundo para vivir más de cien años. La tradición afirma que otras han utilizado el tercero y el cuarto para vivir una vida feliz y llena de energía, en algunos casos durante varios cientos de años.

Los pasos segundo, tercero o cuarto podrían convenirte cuando eres joven y deseas tener relación con varias parejas. Luego, cuando seas más maduro, es posible que sólo desees una esposa. Los jóvenes suelen desear una esposa muy bella, pero cuando llevas casado muchos años, la belleza no es la cualidad principal de una mujer. Una muchacha corriente, de buen carácter, puede ser la mejor para lograr la serenidad espiritual. Depende de tu voluntad espiritual y de su nivel de cultivo y madurez.

Lo mismo ocurre con las siete etapas. No sé cuál de ellas persigues. Yo sólo te ofrezco algunas directrices. Algunos hombres tal vez no estén preparados para cambiar de etapas en muchas más vidas. Después que hayas leído este libro, es posible que abandones por completo la práctica del Kung Fu Sexual y continúes eyaculando felizmente como las Cataratas del Niágara.

Pero, si deseas comprometerte a realizar el cultivo de tu energía, evolucionarás de forma espontánea y ascenderás a niveles espirituales superiores. Verás realizada tu meta más deprisa si te aplicas con devoción a evolucionar espiritualmente. Por último, no representará ningún esfuerzo, ya que dejarás de luchar contra tu naturaleza, que es, en esencia, la misma del Tao. Tu conocimiento de las energías sutiles universales crecerá de manera natural y progresarás por ti mismo, no según una religión o filosofía, sino por una guía interior.

El gran médico chino Sun S'su-mo, (581 a 682 A.D.), famoso por inventar la inoculación de la sífilis y que vivió 101 años, advirtió con astucia el problema del progreso en su Receta para Fabricar Valioso Oro:

«En la juventud, el hombre no tiene el Tao.
En la edad madura, oye mucho hablar del Tao pero no lo practica.
Cuando es viejo ve la verdad del Tao, pero es demasiado débil para s hacer algo al respecto.»

CAPÍTULO 11
EL ORGASMO Y WU WEI

Por Michael Winn

«El chí de la mujer excita al hombre, y su Vara de Jade es invitada a entrar en acción. El chí del hombre excita a la mujer, provocando el flujo de las aguas que hay dentro de su Puerta Secreta. Estos movimientos son el resultado natural del yin y yang universales. No pueden duplicarse mediante la voluntad humana por sí sola.»

—Canon taoísta

Existe la histórica polémica acerca de si la mujer posee una cantidad infinita de esencia yin y, por eso, es capaz de tener orgasmos múltiples e ilimitados. Este es el punto de vista de los textos médicos taoístas que datan del siglo VIII los cuales sugieren que el hombre debería estimular a la mujer a que tuviese tantos orgasmos como sea posible, para, liberar el máximo de esencia yin.

La energía de la mujer es lunar, obedece a un ciclo mensual. Ella pierde su energía cada mes a través de la menstruación. Pero, también es renovada cada mes por la energía terrestre, lo que le otorga un enorme potencial orgásmico. Pero los orgasmos múltiples pueden ser muy agotadores, dependiendo del tipo de orgasmo y del nivel energético de la mujer. *Debido a que los órganos sexuales de la mujer se hallan en el interior de su cuerpo, le resulta más fácil transmutar la energía orgásmica hacia los centros superiores que al hombre.* Por esa razón muchas mujeres no cultivadas son más espirituales que hombres igualmente indoctos[1]. Esos hombres arrojan su semilla al exterior de manera instintiva y pierden sus beneficios espirituales.

Pero cuando un hombre empieza a cultivar su semilla, puede hacerlo día y noche si se atiene a la regla. Su cuerpo acelerará la producción de su semilla. Esto permite al hombre cultivar su chí más deprisa que la mujer, quien está sujeta a un ciclo mensual más lento. Eso explica que la mayoría de los gurús y maestros sean hombres. La otra razón es que la mujer es yin por naturaleza y, por consiguiente, se encuentra más próxima al vacio. Sencillamente no sienten un impulso tan fuerte de obtener ese yang, propósito expansivo de la enseñanza externa. La mujer realiza un viaje diferente.

Pero, esto es también el propio corazón de la fascinación que el hombre siente hacia la mujer y su orgasmo, una especie de enseñanza interna para el adepto masculino lo bastante sutil para aprender de ella. El orgasmo femenino es una explosión hacia dentro —o implosión— de su esencia yin. En el orgasmo valle el hombre puede experimentar esta implosiva energía yin en sus diferentes Tan Tiens como una fusión, una especie de aleación. Yin representa la energía terrestre, o la materia física. Lo que ocurre durante el orgasmo femenino es que la propia estructura de su cuerpo está vibrando y haciendo implosión, y al armonizar tu energía con la de ella, quedas abierto a una experiencia corporal nueva y de polo opuesto. *La sabiduría de la mujer es que si tú ahondas en la tierra, tu cuerpo, te levantará hasta el cielo.* La mujer está facultada para dar al hombre la iniciación a un misterio interno del ser, pero no puede otorgarlo sin una infusión de la energía masculina como catalizador.

Los amantes que no poseen un modelo esotérico que dirija su camino, a veces, tienen un atisbo [2]de este estado de fusión cuando caen en una especie de dulce trance tras el acto sexual y sus energías se funden en un orgasmo valle espontáneo.

---

[1] adj. y s. Falto de instrucción, inculto.

[2] m. Conjetura, vislumbre

Sus cuerpos les pueden parecer transparentes, o sentir como si estuviesen flotando; los sonidos llegan a sus oídos con un claro tintineo, y los colores de la habitación les parecen más brillantes, como si acabaran de ser lavados.

Se trata de un estado alterado de consciencia en que están percibiendo con pureza y naturalidad la unidad primaria del mundo natural.
El propósito que persigue el cultivo taoísta es mantener e intensificar ese estado, en el que el aislamiento que normalmente sentimos se disuelve y queda integrado en una realidad más elevada. Un orgasmo superior de nuestra mente y nuestro cuerpo nos lleva, de forma mágica, más cerca del chí original que existe en todas partes. La fusión pura de las energías sutiles yin y yang que hay en el microcosmos de nuestro cuerpo nos recuerda que lo mismo ésta sucediendo en el macrocosmos —que el sol, la luna, la Tierra y la Vía Láctea, literalmente, hacen el amor entre sí. Los planetas se atraen unos a otros con vastos campos electromagnéticos y gravitacionales. Las estrellas y los quásares arrojan calientes rayos de luz yang y radiación para ser recibidos por la fría vacuidad yin del espacio vacío. Nosotros contemplamos este acto sexual cósmico desde lejos, reflejado en la misteriosa luz que recibimos en la tierra por medio de la luna o de las radiantes estrellas que cruzan fugaces el cielo. Quizá toda esta energía luminosa acaba siendo absorbida por el útero del universo, los agujeros negros, más allá de los cuales se encuentra la verdadera nada, lo que los taoístas llaman "Wu Chi".

En sentido paralelo la semilla masculina es su energía solar o nuclear. El hombre la cultiva o la acumula para que pueda ser explosionada de manera controlada en sus Tan Tiens. Luego, es arrojada dentro de su espacio personal como radiante calor. Una mujer puede absorberlo en forma material como calor místico refrigerante que cura. Los taoístas llaman "Wu Wei" al equilibrio mental dentro del que tiene lugar este proceso alquímico de transformación sin esfuerzo. Lo que traducimos como "no acción" y, a veces, toma el significado de que los taoístas son observadores de la naturaleza místicos y pasivos, que nunca se comprometen por miedo a molestar el delicado equilibrio del yin/yang. Lo que realmente implica es una neutralidad, o estado de receptividad, para que todo pueda ocurrir de manera espontánea. Es un estado pasivo en el sentido de que todo el universo es puro potencial, pero es activo en tanto existe en total armonía con el universo que se manifiesta dinámicamente en cada momento. Tú eres eternamente libre de obrar o no obrar, dependiendo de lo que requiera la situación.

Desde un punto de vista práctico, podríamos considerar que la mujer vive más cerca del estado «Wu Wei» que el hombre, pues su naturaleza es yin para vaciarse y recibir el universo a fin de conseguir la plenitud. Esta esencia yin es lo que hace la energía de la mujer tan espontánea y atractiva para el hombre. *Cuanto menos esfuerzo hace ella, más natural, sencilla y accesible le parece a éste.* Una mujer puede, simplemente, echarse y quedar embarazada: ella hace que el mismo acto de la creación parezca fácil. El hombre, por el contrario, es yang, con una energía en expansión que parece necesitar de un enorme esfuerzo para mantenerse. ¿Cómo puede el hombre, sin esfuerzo, hacerse más grande, más fuerte, o crear nada sin trabajo y más trabajo?

Tal vez el hombre encuentre una respuesta en su experiencia del orgasmo valle. Este orgasmo de toda la mente, cuerpo y espíritu se disfruta sin esfuerzo. Cuando estás en el valle, paseando por la encantadora escena que sólo te incluye a ti, a tu amante y al sutil cosmos, recuerdas lo fácil y natural que resulta esta armonía superior, que ya has estado allí antes pero lo olvidaste mientras estuviste ocupado luchando en el mundo exterior por ganar dinero, formar una familia, etc. No necesitas trabajar para crear esta sensación de dulce paz.

Al contrario, el estado de «Wu Wei» no se alcanza extenuándose, sino tumbado y en relajado acto sexual con tu amante y estando con ella simplemente. Wu Wei no es más que estar equilibrado en el plano de las energías puras y sutiles generadas por nuestros cuerpos y por los campos ya existentes en el universo de energía yin/yang. Nuestro acto sexual es un ejercicio para permanecer en ese estado de relajación y así finalmente, sean capaces de sentir constantemente esa profunda serenidad en su interior después de regresar del trabajo rutinario.

He descubierto que la espontánea carencia de esfuerzo del orgasmo valle llega al mismo corazón de las enseñanzas taoístas. Algunos hombres pueden verse atrapados y fascinados por las técnicas de cultivo del chí —por la mecánica de la Gran Aspiración. Tal vez obtengan mucho chí de ella, pero si lo intentan con demasiada intensidad, quizá nunca experimenten el orgasmo valle o el proceso de Wu Wei, que es un delicado equilibrio de pacífica energía yin y energía yang muy concentrada. *Cuando las dos están equilibradas en el orgasmo valle, se experimenta la total paradoja de permanecer inmóvil (yin) y moverse al mismo tiempo (yang).*

Por eso los grandes poetas taoístas hablan de la naturaleza paradójica del Tao. Wu Wei no hace nada, pero ocurre todo. Mi primera experiencia con el orgasmo valle nos tomo, a mí y a mi amante, por sorpresa, probablemente porque esperábamos que los métodos esotéricos taoístas del amor fueran como las profundas experiencias de meditación en solitario que ambos habíamos sufrido durante muchos años antes de convertirnos en amantes. Durante el orgasmo valle me sentía como si estuviese en dos lugares a la vez. Mi cuerpo estaba haciendo implosión y fundiéndose hacia dentro, mientras mi consciencia se expandía hacia fuera en enormes campos de energía y mundos sutiles del ser imposibles de describir.
Me sorprendió la forma en que mi cuerpo parecía seguir el ejemplo del cuerpo de mi amante. Todo él comenzaba a vibrar rápidamente a la misma velocidad que el suyo y permanecían en concordancia durante unos minutos. A pesar de la intensidad orgásmica, mi temperatura corporal no era fría ni caliente sino constante y agradable. Era muy diferente a mi anterior práctica meditativa que estimulaba la energía Kundalini para elevar en columna de cálida energía eléctrica yang y conducía a la explosiva apertura de los centros de la corona o el tercer ojo. A veces me hacía caer en un trance en que me olvidaba incluso de que tenía un cuerpo. Mi mente consciente se cerraba mientras mi cuerpo se precipitaba a absorber la alta dosis de la sutil energía yang.

Lo que intento hacer ver, al describir esa sutil y subjetiva experiencia personal es que el cultivo taoísta enseña la meditación equilibrada en los dos los Tan Tiens del cuerpo (chakras). A esto se le considera el matrimonio más estable de yin y yang —los centros inferiores más fríos que reciben el calor de los centros superiores en expansión, la clásica mezcla de fuego y agua. Este es el camino medio del Tao —permaneciendo enraizados en tu cuerpo durante el viaje de una vida por los mundos de la energía sutil.

La vía espiritual del cultivo dual taoísta no es la Iluminación Súbita, o el viaje astral, la disolución en el éxtasis o visiones fantásticas. Podría ocurrir como efectos secundarios temporales de la práctica. Pero, la principal intención de los taoístas que aspiraban a la inmortalidad era tan sólo mantener un equilibrio dinámico de la energía durante los 10.000 momentos ordinarios del día. Los taoístas desconfían de cualquier camino transcendental que afirme ser muy elevado y muy rápido o que deje desatendido al cuerpo humano para hacerse divino súbitamente. Su sabiduría se basa en que lo que cuenta en una evolución duradera, y que ese crecimiento venga normalmente en forma lenta y firme.

Los 10.000 momentos diarios, cuando se prolongan durante 25 años, suman un total de 125 millones de momentos, para que tengas muchas oportunidades de practicar cultivando tu chí a lo largo de la vida. Afortunadamente, estos millones de momentos ocurren uno a uno, simplificando la tarea y haciéndola un poco menos impresionante.
Muchos occidentales desean obtener la iluminación en 60 segundos y, tal vez, consiguen lo que se proponen —la Iluminación que dura 60 segundos. El proceso taoísta puede parecer lento para algunos por su insistencia en hacer circular las energías superiores por los centros inferiores. Parece más fácil abrir el tercer ojo y pasar a los mundos espirituales directamente, sin molestarse con un cuerpo físico torpe y pesado. Ahí está el valor de la práctica del cultivo dual taoísta de la energía sexual. Nos lleva a aceptar el momento ordinario, el deseo humano, el inacabable[3] impulso sexual como una valiosa forma en el cuerpo de comprender el Tao.

Este énfasis en que lo ordinario de la vida cotidiana es parte esencial de la totalidad del Tao explica que los antiguos sabios no viviesen para experiencias espirituales cumbre, ni buscasen en el sexo un explosivo orgasmo cenital[4]. La búsqueda del éxtasis es como tratar de ser todo yang. Es un estado extremo. El orgasmo valle no es sólo un código para el éxtasis. Éste equilibra la energía yin de nuestro cuerpo terrenal (y el karma, o sufrimiento, que crea) y el éxtasis de trascenderlo con la energía celestial yang. Cuando el sufrimiento corporal y el éxtasis celestial se hallan equilibrados, se anulan mutuamente. El vacío es el resultado. La verdadera serenidad es permanecer vacío aunque reconozcas como posibilidades ambos polos de experiencia. Como no te controla ningún polo, eres realmente libre para elegir. Los deseos de placer sexual y de transcendencia espiritual nacen y se destruyen a cada momento. Tú quedas vacío y lleno, y la vida se convierte en una danza Tai chí. Cuando experimentes esto, habrás saboreado la iluminación. Cuando puedas conservarte así, serás inmortal.

[3] interminable, inagotable, infinito, eterno, ilimitado, perpetuo, perenne, duradero
[4] adj. Del cenit o relativo a él: *cenit o zenit::* m. Punto del firmamento que corresponde verticalmente al lugar de la Tierra donde está situado el observador. Momento culminante o de apogeo

CONSERVAR LA POLARIDAD: ¿QUÉ SIGNIFICA SER YANG?
Por Michael Winn

«Un Sabio practicará el Tao. Un necio sólo lo admirará.»

Antiguo proverbio taoísta.

Entrevisté a varias docenas de alumnos del Maestro Chia mientras escribía este libro con él, y quedé profundamente sorprendido por las diferencias de actitud hacia el cultivo sexual entre hombres y mujeres. En parejas que estaban practicando los métodos que aquí se enseñan, los hombres se sentían más fascinados por la energía generada o los estados mentales que podrían alcanzar. Las mujeres estaban más interesadas en saber que sus hombres les amaban; si éstos llegaban a dominar o no su técnica espiritual era secundario.

Algunas mujeres estaban preocupadas, inicialmente, porque todo el tiempo que sus hombres pasaban realizando ejercicios taoístas y meditación significaba menos tiempo para la relación que mantenían con ellas. Unas cuantas se quejaban de que su práctica sexual había adquirido un sentido técnico. La mayoría admitía que este aspecto negativo parecía desaparecer cuando los métodos taoístas de retención seminal comenzaban a funcionar. El acto sexual se prolongaba y el tiempo añadido permitía el aumento de ternura en la relación.

Otros hombres empezaban a ejecutar las prácticas taoístas y encontraban resistencia por parte de sus amantes acerca de la contención de eyacular. Sus mujeres creían que cuando el hombre eyaculaba, representaba una mayor sumisión de sí mismo ante ella y, por tanto, más sentimental. Estas mujeres también estaban preocupadas porque, al no lograr que él eyaculase, la mujer podría tener, de alguna manera, la culpa de que él no alcanzase un orgasmo convencional pleno. La mayor parte de estas resistencias se deben a una falta de educación espiritual o, tal vez, a un intento inconsciente de mantener el dominio sexual sobre el hombre.

Tal como una mujer me lo explicó, «algunas mujeres creen que sólo pueden poseer a su hombre cuando éste se ha entregado por la eyaculación. Ellas no conocen la ecuación energética, pero quizá de este modo alivian su inseguridad sobre el amor que él siente por ellas.»

En esta clase de relación, la eyaculación por parte del hombre se ha convertido en una especie de partido de fut-bol en el terreno de juego sexual. *El modelo es tal que, después que el hombre entrega su semilla, inconscientemente se aparta de ella para conservar su energía e identidad. Ella, de manera inconsciente, lo advierte, y pensando estar fortaleciendo su relación le anima a eyacular.*

Cuando él aprende el método taoísta de la retención seminal y ascensión de la energía en su interior, ella se resiste porque está perdiendo el símbolo tangible de su sometimiento a ella, su semen. Los motivos de ella son delicados en un sentido, pero, desgraciadamente, es posesiva.

El único remedio ante esta situación es que el hombre comparta su experiencia de energía y amor aumentados con ella. El acto sexual taoísta es imposible de dominar si la relación está envenenada por los celos y la posesión durante el intercambio de energía sexual inferior. *La esencia del proceso de amor esotérico es transformar la energía llevándola al corazón y a los centros espirituales antes de intercambiarla con tu amante.* Ello resalta la importancia que tiene, *que el hombre devuelva a la mujer la energía que él ha recibido de ella durante el acto sexual*. Si él intenta conservarla para sus propios fines personales o la proyecta hacia su tercer ojo en una visión fantástica, dispersa el chí y rompe el ciclo de intercambio con la mujer. Por eso los taoístas creen que es mejor devolver la energía a su fuente inmediata —tu amante— pues ella puede utilizar la energía transformada en superior que tú le das para equilibrarse ella y equilibrarte a ti.

La energía de ambos cónyuges, en la relación, comienza a desplazarse hacia arriba en espiral, y se hace exquisitamente más refinada con cada espiral. Finalmente, se expande para abrazar en su dinámica a los amigos y a los miembros familiares. Esta relación espiral se expresa en realidad con el símbolo taoísta del yin/yang circulando sin fin en torno a un círculo. *La energía masculina es dirigida, como una flecha que se mueve en línea recta. La energía femenina es envolvente y recluyente*[5]*, como un círculo vacío.* Cuando se intersecan, el círculo abraza a la línea recta y la convierte en espiral. El acto sexual taoísta es un sistema espiritual y ecológico para reciclar las energías inferiores haciéndolas superiores, siendo la Iluminación y la Inmortalidad fases del proceso espiralizante[6] cuando las energías se vuelven muy puras.

Sin embargo, la mayoría de nosotros, yo incluido, somos aún muy severos y combativos con nuestro ego. Una vez que abandono el pequeño y privado mundo de la intimidad sexual o la meditación, mi ego rechaza, de forma inexorable, adoptar una postura de espontánea no-acción, de Wu Wei, y sigue insistiendo en que debo velar por mis futuros intereses. Para aliviar esta tendencia egoísta, trato de centrarme en servir al siempre cambiante equilibrio de la energía sutil que me rodea en vez de a mi ego. Mi ego es muy bueno mintiéndose a sí mismo y siempre me está metiendo en líos con sus propios proyectos, racionalismos y órdenes del día secretas.

Ver las cosas en función de su energía, despierta cierta neutralidad —*yo dejo de luchar por ganar dinero o posición y miro qué clase de energía representan realmente las cosas que deseo*. Aunque es fácil interpretar mal la calidad de chí que siento en mí o que advierto en una persona o situación, creo que, definitivamente la energía no miente, porque es la goma de pegar que me une con los demás seres, humanos y espirituales. En este sentido, el cultivo del chí taoísta es un método para refinar nuestro poder intuitivo, para conocer más que la mente racional. La mayoría de los occidentales lo acepta teóricamente, pero el equilibrio de la energía yin y yang puede parecer muy abstracto y poco práctico. Yo leí poesía taoísta y él *I Ching* durante años y me gustaba, pero nunca tuve una profunda sensación «intuitiva» de lo que realmente estaba sucediendo con yin y yang.
Sólo cuando empecé a hacer yoga taoísta y a practicar la respiración testicular, la gran aspiración, la meditación microcósmica y de fusión experimenté en mi cuerpo las distintas energías sutiles de lo caliente y lo frío, y las energías de los cinco órganos principales, el corazón, los riñones, etc. Tuve que ser adiestrado por el Maestro Chia sobre qué había de buscar.

[5] de recluir:: encerrar o someter a prisión voluntaria o forzada
[6] de espiral:: Línea curva que gira alrededor de un punto y se aleja cada vez más de él

Cuando lo vi dentro de mi cuerpo, me sentí extático[7], como Cristóbal Colón confirmando que la Tierra no era plana.
En mi interior había una energía fría, yin, una nueva dimensión de mi ser que explorar. Icé velas y puse rumbo hacía el camino taoísta con la fe en que el mundo era redondo y que volvería a mi punto de partida un poco más sabio. También he descubierto que el espíritu ha dado vida a mis relaciones sexuales. El cultivo dual se ha convertido en un viaje de aventuras hacia una nueva parte de mi mismo y de mi amante.

Yin y Yang son meros conceptos. Representan cualidades reales de la energía chí que puede ser almacenada y utilizada en tu vida corriente. Una concepción puramente intelectual del taoísmo es uno de los más inextricables[8] obstáculos que un estudiante occidental de sólida educación tiene que vencer. Los occidentales consideran que el intelecto es la mente, mientras que los taoístas ven el intelecto sólo como una herramienta de todo el conjunto mente-cuerpo-espíritu. Cuando los taoístas cultivan su chí y refinan la unión del cuerpo, mente y espíritu con sus ejercicios espirituales y meditación alquímica, están adiestrando a la mente para que viva en un mundo lleno de campos de energía dinámicos.

Ello quiere decir que, para ser taoísta, dejas de vivir en un mundo vacío de palabras y conceptos construido por tu intelecto. No dejas de pensar, pero, tal vez, aprendas cómo pensar-sentir con todo tu ser. Al hacer esto desarrollarás facultades que olvidaste que tenías y que, ahora, se hallan dormidas en su 90% de la porción no usada de tu cerebro y de tu capacidad corporal.
Por esa razón el sexo es tan saludable para los occidentales; es el único momento en que muchos de ellos escapan de las prisiones conceptuales de su intelecto y su ego, y viven la experiencia de estar totalmente en el cuerpo.
Si estás empezando a cultivar tu chí, no te preocupes si tienes dificultad para distinguir entre la energía yin y yang. Realiza tus ejercicios y meditaciones diariamente. Cuando empieces a sentir vibraciones, calor, cosquilleos o sensaciones de un estado alterado, es señal de que tu cuerpo está despertando a su energía sutil. Con el tiempo te darás cuenta de que este juego de energía yin/yang no es un juego metafísico y abstracto sino tu destino personal. Sabiéndolo, puedes, lentamente, luchar con la fuente de las fuerzas sutiles que operan a través de tu psique. Son las energías polarizadas que se introducen en tus hormonas, tu salud, tu comportamiento, tu personalidad masculina, tus sensaciones de quién eres y de lo que pasa en el mundo.
Algunos hombres tienen la idea equivocada de que volverse místico significa abandonar sus vigorosas cualidades masculinas y hacerse pasivo, meditabundo, llevar ropas que confieran suavidad y actuar de modo maternal y sustentador en busca del modelo femenino yin. Según las enseñanzas taoístas, esto es un error; si un hombre se vuelve demasiado yin, corre el riesgo de perder su atracción polar con las mujeres y las cualidades propias que satisfacen a ambos sexual y espiritualmente.

En vez de volverte espiritual, puedes convertirte en homosexual, blando, tierno y cobarde. Equilibrar la polaridad yin/yang que hay dentro de tu psique no significa que debas debilitar tu energía yang y renunciar a tus atributos masculinos. La finalidad del cultivo taoísta no es la androgenia[9], hacer la vida monótona y carente de sexo.

---

[7] adj. Que está en éxtasis, o que lo tiene con frecuencia.
[8] adj. Muy intrincado y confuso
[9] de andrógino, na:: adj. y s. hermafrodita, adj. y com. [Ser] humano que reúne rasgos de los dos sexos, en especial si posee ambos órganos reproductores total o parcialmente.

No es demostrar que no hay realmente diferencia entre el hombre y la mujer, pues ambos son «uno», en una insípida sopa llamada el Tao.
La diferencia entre fa polaridad masculina y la femenina es lo que crea energía. La tensión dinámica entre yin y yang es lo que da vida a una relación entre un hombre y una mujer. Cada hombre y cada mujer tiene polos yang y ying dentro de sí, y expresarán una extensa mezcla de cualidades masculinas y femeninas en su personalidad. Pero, la carga de la energía primaria y sutil de un hombre será yang, y sólo con relación a ésta cultiva interiormente el polo yin de su energía yang. Ello puede modificar exteriormente la cualidad de su energía masculina, suavizando sus ásperos filos o llevándole a dirigir esta energía masculina hacia propósitos más delicados y saludables. Pero, él debe permanecer masculino en su orientación con el mundo exterior, porque esa es su verdadera naturaleza. Las mujeres aman a los hombres fuertes; la razón de cultivar tu chí es hacerse más sensible y sentir dentro esa fuerza. De manera similar, debes ayudar a tu amante a desarrollar sus fuerzas también.

En el plano psicológico, me arriesgaría a generalizar que una de las principales dificultades que el hombre encuentra en la práctica del cultivo dual consiste en armonizar su ego con la sensibilidad emocional de la mujer. La lección que ambos han de aprender es que la gente no es ni su ego ni sus emociones, sino manifestaciones de energías sutiles más profundas dentro de sí. Muchas parejas que tienen problemas emplean mucho tiempo, dinero y energía cortando las hojas muertas de su relación con la asistencia de consejeros y psiquiatras. Esto actúa desde fuera a dentro. En un aspecto es muy útil, pues hablar acerca de algo puede abrir la puerta a la perfección.
Pero la técnica del taoísta consiste en nutrir las raíces del árbol, para que la savia pueda correr con fuerza y alimentar desde dentro, a todo el tronco, las ramas y las hojas que empiezan a marchitarse. Esto actúa de dentro afuera. El proceso está más oculto, pero es más duradero. La savia en el árbol humano es la energía chí, y si deseas nutrir a tu mujer, no debes permitir que tu ego bloquee el proceso de distribución de la energía. La mujer es un espejo para el hombre. La ley sutil de la energía universal dice que se recibe lo que se da. Si tú le envías amor y energía en abundancia, ella responderá devolviéndotelos. La prueba para averiguar si una pareja que practique el cultivo dual ha transformado sus egos y desequilibrios emocionales la tendrá cada uno de ellos en su interior, pero también se verá reflejada en la ternura y armonía que desarrollen en su vida diaria.
Una buena regla que debe observarse en el cultivo dual taoísta es la de hacer el amor con tu energía chí, no con tu ego. La energía sexual comenzará a producir una degeneración en las parejas cuando se utilice para alimentar el egotismo[10] masculino o el dominio emocional femenino. Este es el peligro de emplear el sexo para el crecimiento espiritual cuando realmente no están unidos en su vida personal. La única protección es dar tanto amor y respeto a tu amante como humanamente puedas. ***Una mujer necesita cierta estabilidad emocional antes de poder equilibrar las energías sutiles superiores***. Del mismo modo, el ego del hombre impedirá a éste que reciba las energías superiores o que experimente el orgasmo valle. Si puedes dirigir a una mujer tu estimulante amor masculino sin egoísmo, la energía la capacitará para devolvértelo multiplicado por diez veces. Esta es la dinámica del Yin/yang. Es una energía simple que circula constantemente allá donde tu intención la envía. Luego, vuelve a su fuente de origen, igual que desde un punto de vista espiritual tú vuelves a tu origen. He empezado a darme cuenta del sutil efecto dominó que hay entre el amor sexual y mi destino en el mundo.

[10] concepto de excesiva importancia concedida a sí mismos y a las propias experiencias vitales. Se trata, en suma, de la tendencia a hablar o escribir de modo excesivo sobre sí.

Cuando alcanzo el punto de Wu Wei, de espontánea no-acción durante el acto sexual, crea una serenidad en mí que suaviza las demandas que hace mi ego del mundo exterior. De alguna manera, la lucha por la vida se hace más fácil, noto que resuelvo los problemas con menos esfuerzo.

La vida es como uno de esos huevos rompecabezas; cuando lo abres, hay otro, y dentro de ése, otro, y así sucesivamente. El amor sexual es uno de los huevos que está a medio camino del que se halla en el centro del rompecabezas. Cuando haces el amor y transformas tu codicioso ego, las energías chí vitales y puras y el sexo puro te arrastran hacia algo más refinado y radiante; este medio huevo brilla a través de los demás, iluminando el huevo espiritual más interno, así como la coraza del mundo externo.

La idea del Wu Wei y el compromiso con un amante es muy confusa. La práctica de la espontaneidad neutral parece que anima a su propio opuesto, el prolongado compromiso con otra persona.

En realidad, existen en el mercado manuales sobre sexo taoísta que animan a los lectores a amar a tantas personas como les sea posible para satisfacer los impulsos espontáneos. Yo creo que esto es un exceso de simplificación irresponsable y engañoso, de las enseñanzas esotéricas taoístas sobre sexo. *El cultivo taoísta está orientado hacia la experimentación y el equilibrio de nuestros campos de energía sutiles internos, no para representar con nuestros cuerpos el mismo impulso sexual básico una y otra vez. La promiscuidad no es la gracia libre de esfuerzo del Tao, sino un empleo superficial de la filosofía espiritual para justificar tendencias diletantes*[11] *y fantasías eróticas.*

La excusa de que se necesitan muchas compañeras, a veces, oculta miedo a la intimidad profunda con uno mismo y con su amante. En lo espiritual, puede bloquear la unión, alquímica de ching, chí y shien.

El proceso de transformación requiere cierta estabilidad de las fuerzas físicas inferiores que están perturbadas por el primitivo, irregular y excesivo comportamiento sexual.

Si bien la filosofía taoísta sobre el sexo requiere una actitud totalmente no-posesiva hacia las energías intercambiadas, no implica que se actúe de modo irresponsable hacia otras personas. La mente neutral del Wu Wei presupone una sabiduría equilibrada en la elección espontánea del punto medio en todo momento. Esto se aplica también a las cuestiones de compromiso en una relación. La elección media perfecta equilibra, de forma natural, la virtud de estabilidad es una relación con la necesidad de libertad para nutrir la energía sutil de la persona. Son cuestiones difíciles, pero no hay sabio taoísta que pueda darte las respuestas. Tú y tu amante deberán cultivar su propia energía y convertirse en seres sutiles lo bastante sabios, para conocer la verdad de su propia situación actual. En resumen, deben hacerse sabios a cada momento, en el transcurso de sus vidas.

[11] adj. y com. Que practica una ciencia o un arte sin tener capacidad ni conocimientos suficientes

CAPITULO 12

PREGUNTAS QUE NORMALMENTE SE FORMULAN SOBRE LA RETENCIÓN DE SEMEN

1.: Me he hecho la vasectomía. ¿Afectará eso mi capacidad para realizar la Gran Aspiración?

Chía: Los efectos de la vasectomía sobre la vida sexual de una persona y su salud en general merecen consideración. Queda bien reconocido que entre los hombres sometidos a vasectomía predomina un nivel normal de salud física y mental. La mayoría de los individuos examinados después de la vasectomía han considerado que su estado de salud es entre bueno y excelente. Muchas mujeres creían a sus maridos claramente más viriles.

Este aumento de la potencia sexual puede explicarse fácilmente: ya no existe descarga de esperma y sus energías ya no se desperdician. El cuerpo reabsorbe los principios activos de los espermatozoides a través de la corriente sanguínea. No obstante, las secreciones que no se forman en los testículos son eyaculadas.

Los amantes taoístas disfrutan de estos beneficios y otros mayores. Ellos retienen no sólo el esperma sino todo el volumen de líquido seminal, cada parte del cual rebosa de enzimas, vitaminas, proteínas, elementos de rastreo y energía eléctrica. Sin embargo, ésta no es la ventaja más importante.

La secreción en los testículos del vasectomizado disminuye transcurrido un período de tiempo. El volumen disponible de hormonas para la reabsorción se reduce gradualmente. Si bien el hombre vasectomizado nunca pierde esperma, normalmente no estimula la producción hormonal.

El método de la Gran Aspiración aumenta la secreción hormonal. En primer lugar, centra la energía en los genitales para estimularlos directamente. En segundo lugar, la transformación de la energía sexual en un nivel superior produce hormonas de calidad más elevada.

Por fortuna, un hombre vasectomizado puede utilizar la Gran Aspiración para «evaporar» las energías seminales hacia la cabeza y los órganos vitales. Además, con este método, todo hombre, vasectomizado o no, puede intercambiar energías fortalecedoras con su pareja.

2.: Yo creía que la energía yin se suponía fría y yang caliente. ¿Por qué se siente tan caliente una mujer cuando haces el coito con ella?

Chia: En relación al hombre, sin embargo, la mujer permanece más yin en su polaridad básica. Algunos hombres pueden poseer cualidades femeninas muy yin que ellos han cultivado y algunas mujeres pueden tener una personalidad muy agresiva y yang. Tal pareja intercambiaría su exceso de energía para alcanzar el equilibrio. Pero ello no cambia la polaridad en el nivel más puro y primordial.

En esta práctica, se acaba llegando al punto en el que se experimenta la energía de la mujer como fría. Esto ocurre normalmente en la etapa de descanso, durante el intercambio de yin/yang. Sentirás un líquido frío que te recorre la columna hasta el vértice de la cabeza. Recorrerá la columna por etapas, como si subiera por una escalera. Cuando aprendas a dominar la fogosa y cálida energía yang masculina, sentirás esa fría y tranquilizadora energía yin femenina dentro de ti. En un nivel superior de la práctica, obtendrás ese efecto simplemente meditando a solas sobre el polo yin de la energía yang.

3.: ¿Cuánto tiempo emplea un taoísta en hacer el amor? Parece como si se tratara de algo muy prolongado.

Chía: La relación dura tanto tiempo como desean ambos amantes y depende de la calidad de la energía que se intercambia. No fuerces orgasmos extra o, si todavía no dominas el método, eyaculaciones extra. Una vez que se empieza a sentir profunda satisfacción, no tendrás necesidad de hacerlo con tanta frecuencia; por eso, cuando lo hagas no tendrás prisa. Algunas veces puede alcanzarse pronto la polaridad perfecta, pero, normalmente, cuando se hace el amor al modo taoísta, no es algo casual. Desde el comienzo al final del tranquilo abrazo pueden pasar dos horas o todo el día. Los taoístas clásicos sugieren mil movimientos vaivén para satisfacer a una mujer. Puedes descansar varias veces y comenzar de forma más activa. Elige un período de tiempo libre de interrupciones. Cuelga el auricular del teléfono y procura que los niños no estén.

4.: Creo que si se eyacula, la mujer obtiene gran cantidad de energía mía directamente del esperma. ¿Qué diferencia hay entre dársela de este modo y darle energía yang y el intercambio de yin/yang?

Chia: Mientras conserves el fluido masculino, puedes darle energía rápidamente y recargarte. Si solo le das el fluido, pierdes el medio de recargarte durante mucho tiempo. Dale mucha energía, pero no le entregues la batería completa. A menos que ella sea una avanzada yoguini que haya desarrollado la facultad meditativa para dirigir realmente toda la fuerza del esperma dentro de sí, ella no podrá utilizarla y tú perderás el poder de darle más. Incluso una yoguini avanzada estaría limitada en la cantidad que pudiera absorber del esperma físico. Finalmente, ella se enriquecerá mucho más si su yogui conserva y transmuta su propia semilla masculina. Dale cestos llenos de melocotones, pero no arranques el árbol para darle sus pubescentes raíces.

5.: Cuando hago el intercambio de yin/yang, a veces siento un mini orgasmo en mis genitales. ¿Cómo puedo saber si estoy perdiendo fluido?

Chia: Durante la exhalación y la relajación, el pene se «contraerá» como si estuvieses eyaculando. En realidad, no sale ningún líquido seminal del cuerpo. La glándula prostática y las vesículas seminales pueden también «brotar» periódicamente, produciendo un gran placer. El método taoísta proporciona ese placer orgásmico y, sin embargo, conserva el fluido dentro del cuerpo.

Asegúrate al principio de que no existe pérdida de fluido. Cuando retienes cada gota, el método se ha ejecutado perfectamente. Si se produjese alguna pérdida ocasional, utiliza de inmediato las Contracciones Fuertes y el Cierre Externo de los Tres Dedos para evitar que se pierda más semilla. También debes saber distinguir entre «leche» y «agua».

La leche es el fluido espérmico espeso y blanquecino y no es el elixir secreto que los taoístas tratan de conservar.

El agua es fluido seminal claro, fino y resbaladizo que produce la próstata para ayudar a salir al esperma.

Es posible perder algo de agua sin eyacular esperma lácteo. Si te encuentras en este nivel no debes confiar únicamente en este método como medio anticonceptivo, pues sólo hace falta una célula espérmica en el semen acuoso para que la mujer quede embarazada.

6.: Estoy empezando a aprender la Gran Aspiración. ¿Resultará vano mi esfuerzo si no lo consigo y eyaculo?

Chia: No saques conclusiones de tu éxito o tu fracaso. Nadie espera que aciertes a la bola la primera vez que usas un bate de béisbol. Primero harás algún sencillo, luego un doble y, por último, conseguirás correr hasta la tercera base. Cuando tengas pleno control, podrás hacerlo casi a voluntad. Lo principal cuando se aprende algo nuevo es mantener una actitud positiva.

Cuando empieces a aprender la conservación seminal, intenta no eyacular más que una vez a la semana. A medida que vayas mejorando, trata de reducir la pérdida a una o dos veces al mes. Si continúas progresando, perderás cada vez menos fluido. No te preocupes por perder la semilla: aprende sólo a retenerla durante períodos de tiempo cada vez más largos. Los taoístas aceptan lo que es natural, ellos nunca fuerzan cambios bruscos en su cuerpo. Si pierdes la semilla, disfruta de ello y envíala con amor a tu pareja, quien absorberá, al menos, una parte de su esencia yang. Del mismo modo, nunca te obligues a eyacular para complacerte a ti mismo o a tu pareja. Es un proceso gradual; pasarás el resto de tu vida ganando conocimiento y perfeccionando el Tao del amor.

7.: ¿Qué relación existe en el sexo entre la fortaleza de las nalgas y los músculos pélvicos? Yo creía que realizar el acto sexual los fortalecía, pues se hace mucho ejercicio con la parte inferior del cuerpo.

Chia: El sexo en cantidad moderada es saludable para el cuerpo de muchas maneras; tus glándulas se ejercitan, sobre todo la próstata y por tus meridianos circula más chí. Pero muchos de estos beneficios se escapan por el ano y las nalgas debido a que muchos hombres desarrollan un voluminoso ano, a causa de su profesión. No puedes imaginar cuánto chí se escapa del cuerpo por las nalgas. La eyaculación significa abrir las puertas al fluido para que pierda energía, y tiene un efecto posterior en tus nalgas.

Eyacular con frecuencia desbarata tu salud expulsando la vitalidad a modo de espasmos. Cuando se abusa durante cierto tiempo, los tejidos se debilitan y son incapaces de inhalar la vida adecuadamente. La eyaculación frecuente rompe el tono de la parte inferior del cuerpo, produciendo una flaccidez crónica y un continuo derramamiento a chorro de la energía. Si conservas el tono, ahorras constantemente la energía que pierden los que eyaculan.

8.: Siento menos deseo sexual después de realizar la Gran Aspiración todos los días durante varias semanas. ¿Qué ocurre con mí energía sexual?

Chia: Durante las primeras semanas practicando la Gran Aspiración, tal vez experimentes una ligera disminución del apetito sexual. Es más probable que esto ocurra si te encuentras en estado débil. Ello indica que estás consiguiendo transferir la energía desde la zona genital hacia los centros superiores. ¡No te preocupes! Es señal de que estás progresando bien. Estás conservando la energía como nunca y empezando a cambiarla en una forma más elevada.

En sólo unas pocas semanas la energía habrá completado el circuito microcósmico y regresará más aumentada a los centros sexuales. La energía volverá a circular por la región genital, que será entonces fortalecida permanentemente. Una vez completado el circuito, la energía correrá por todo tu cuerpo cada vez que hagas el amor y te revitalizará más. Luego, tal vez aumente tu apetito sexual. Para cada hombre y su amante es diferente.

9.: ¿No hay un poco de fanatismo en tratar de conservar cada gota de esperma? Hay mucha cantidad. Yo creía que el taoísmo era un camino «intermedio» que no defendía ningún extremo.

Chia: La retención del semen es simple y natural una vez que se ha desaprendido el viejo hábito. Los taoístas afirman que una vez fue el camino intermedio, una función corriente que podían hacer todos los humanos de forma natural, y que nuestros actuales hábitos sexuales son producto de una degeneración. Por esa razón tenemos cuatro billones de personas en la Tierra y todos los problemas de la superpoblación y la polución de una Tierra que un día fue pura. Si la gente se sintiera más satisfecha por dentro, sería menos reivindicativa. No hay que preocuparse. La naturaleza —el Tao— siempre encuentra el camino adecuado para equilibrarse. La idea convencional de orgasmo masculino como unos cuantos instantes de (literalmente) ciego placer es extrema. Después de la eyaculación el hombre ha terminado, a menos que escarbe en su interior en busca de más energía sólo para precipitarse de nuevo antes de caer en un agradable vacío. La frecuente eyaculación es un intento infantil de resolver nuestra solitaria separación del éxtasis. Es un rechazo del gozo congénito que, tal vez, todos hayamos conocido.

Desde luego, la gente puede amar y ama profundamente sin retener su semilla durante el sexo. Pero, estas personas están transmutando continuamente su energía seminal en amor el resto del tiempo —de ahí es de donde el amor obtiene su poder de espontaneidad. Pero, quizá estén perdiéndose un placer más profundo. Hasta que no conozcas este profundo gozo, debo recomendarte encarecidamente que no seas fanático en la pérdida de unas pocas gotas de esperma —la naturaleza es abundante y misericordiosa, y es mejor cambiar de forma gradual. Entonces el cambio será más permanente.

Pero, al mismo tiempo, no te sentirás motivado a modificar tus hábitos sexuales a menos que recuerdes que la eyaculación aísla. Te desconecta y te esclaviza en pequeños pasos a un estado de energía inferior. La eyaculación es una de las muchas formas sutiles de suicidio, incluyendo las drogas, comer en exceso, el exceso en todas las cosas. Tú verdadera tarea no consiste en evitar la eyaculación: consiste en establecer un contacto directo entre tu sistema nervioso físico y las fuentes sutiles de la vida. Para conseguirlo debes conservar el vehículo por el que fluye chí, tu energía vital.

10.: La mayoría de los libros que tratan de sexo afirman que es saludable fantasear acerca de los deseos eróticos. ¿Qué dicen los taoístas al respecto?

Chia: Muchos sexólogos no son conscientes de las posibilidades superiores de sus mentes y no comprenden el proceso de transformación de la energía en espíritu, chí en shien. Sobre todo los taoístas adiestran la mente. Es muy importante mantener la mente libre de imágenes que distraigan. Fantasear acerca del sexo acaba por estrangular la mente. Rompe la corriente de vida y provoca el orgasmo. Abre tu mente a la fuerza de la vida: ello disolverá las fantasías. Cuando vacías la mente de pensamientos, las energías cósmicas se proyectan al vacío.

Este es el primer principio de la meditación. El acto de amar se convierte en una meditación sobre la gran fuerza de la vida. Desde luego, lleva tiempo cultivar este nivel de claridad cristalina en tu mente; por tanto, no te preocupes por tu hábito de fantasear. Comienza por no estimularlo, conteniéndote cuando divagues y regresa al presente.

La presencia de tu amante debe excitarte. Si su compañía no te estimula, si tienes que recurrir a fantasías eróticas, espera otra ocasión o pareja. El pensamiento erótico obsesivo conduce inevitablemente a la pérdida de fuerza vital.

Las fantasías hacen que la energía se disipe aunque no se produzca eyaculación que impide además que la vida fluya de manera espontánea. Lo mismo puede decirse de los vibradores eléctricos u otros mecanismos de estimulación. Hacen que te sientas bien, pero mecanizan tu respuesta sexual. Puede ser que llegues a depender de esa máquina. Si deseas ser más humano y, en definitiva, encontrar un placer más intenso, sigue sólo tus impulsos naturales, no los inventados por tu mente condicionada a la cultura.

11.: ¿Me llevará, al final, esta práctica de retener dentro mi esperma a perder el apetito por la pasión física sexual?
Chia: A medida que avanzas en la práctica, disminuye tu necesidad de movimiento físico. El movimiento físico no es sino la sombra del movimiento de la energía corporal. El contacto con el chí sutil de tu amante es incomparablemente más apasionante que los saltos con que, a veces, se confunden las cumbres del amor. Tu definición del sexo se verá modificada radicalmente por el dominio de estas prácticas que conseguirán interesarte en la calidad de tu relación de energía sutil con tu amante.

12.: ¿Qué diferencia hay entre el placer físico sexual y el placer de sentir amor?
Chia: Tu placer sólo está limitado por tu nivel de consciencia: La diferencia entre el orgasmo de todo el cuerpo y el orgasmo de eyaculación es la diferencia entre el amor humano y el amor animal. El animal expulsa frenéticamente sus energías. El hombre elevado conserva de manera responsable la energía vital y la transforma en amor. El hombre verdaderamente libre y sabio siempre se restaura a sí mismo y a su pareja. Este arte supremo es su deber, privilegio y alegría. El placer más puro va mucho más allá de cualquier sensación sensorial percibida a través de nuestras emociones o nuestro intelecto. Cuando cultivas tu espíritu original, tanto tu delicado sentido de los flujos energéticos sutiles como tus sensaciones físicas sobrepasan con mucho lo que la mayoría de la gente acepta como placer.

La calidad de tu sensación determina la calidad de energía que tu generas y absorbes. Si tus deseos son egoístamente eróticos, puede que la energía levante temporalmente tu vitalidad animal pero no despertarán ni abrirán el genio superior de tu corazón, mente y espíritu.
Estos principios se aplican de forma universal, pero el acto de amar es un momento particular para el ser humano. Significa el destino completo de una persona. Se conserva la energía de cada acto y pensamiento; quien piensa egoístamente no recibirá nada salvo egotismo de los demás. El otro encuentra amor en todas partes porque lo lleva dentro de él. Cuando elevas tu esencia sexual a un alto nivel de intuición espiritual, se convierte en esencia luminosa o semilla luminosa que ilumina tu camino por la vida y más allá. Esta es la enseñanza de iluminación taoísta en los niveles superiores de meditación.

13.: Si la meta consiste en elaborar tu energía sexual, ¿qué tiene de malo dormir con muchas mujeres diferentes (hombres) para aumentar tu chí ching?
Chia: La meta no consiste en elaborar energía sexual —es transformar la energía sexual pura en una energía sutil refinada. El sexo no es más que un medio de hacerlo. La promiscuidad puede hacer con facilidad que disminuya tu energía si eliges parejas débiles física o moralmente.
Si te acuestas con degenerados, puede perjudicarte porque, con el tiempo, podrías adquirir la vileza de tu compañera. Intercambiando energía sutil, absorbes la sustancia de la otra persona. Te conviertes en la otra persona y asumes un nuevo bagaje[1] kármico.

[1] m. Conjunto de conocimientos o noticias de que dispone una persona

Por esa razón las parejas ancianas se parecen tanto: han intercambiado tanta energía que están hechos de la misma sustancia vital. Esta práctica acelera dicha unión, pero la eleva a un nivel superior de experiencia espiritual.

Así pues, el mejor consejo que puedo dar es que nunca comprometas la integridad de tu cuerpo, mente y espíritu. Al elegir a un amante estás eligiendo tu destino, por tanto asegúrate de que amas a la mujer con quien mantienes relaciones sexuales. Entonces estarás en armonía con lo que emana de ese intercambio y tus acciones serán cabales.

Si piensas que puedes amar a dos mujeres al mismo tiempo, estate preparado a gastar el doble de chí para transformar y equilibrar tu energía. Dudo que muchos hombres puedan hacer eso realmente y sentir una serenidad intensa. Por sencillez, limítate a una sola mujer cada vez. Lleva mucho tiempo y energía cultivar las energías sutiles a un nivel profundo.
Es imposible definir el amor con precisión. Tienes que consultar con tu voz interior. Pero cultivando tu energía chí te haces sensible a la conciencia. Lo que antes era un lejano susurro puede convertirse en una voz muy potente. Por tu propio bien, no abandones tu integridad física a cambio del placer físico o la pretensión de estar efectuando profundos ejercicios espirituales. Si te acuestas con alguien a quien no amas, tus energías sutiles no estarán equilibradas y empezará una guerra psíquica. ***Se cobrará su víctima por muy apartado que te encuentres físicamente hasta que rompas o cures la conexión psíquica***. Lo mejor es ser sincero desde el principio.

Por la misma razón, haz el amor sólo cuando sientas verdadera ternura dentro de ti. Así tu poder de amar se hará más fuerte. El uso egoísta y manipulador del sexo, incluso con alguien de quien se está enamorado, puedo causar considerable falta dé armonía. Si te sientes incapaz de utilizar tu poder sexual afectuosamente, no lo utilices en absoluto. El sexo es una reluciente y afilada espada de dos filos, un instrumento de curar que puede, rápidamente, convertirse en un arma. Si no has encontrado una pareja con quién puedas ser verdaderamente sensible, no lo hagas con nadie. Vuelve a crear tu energía interna y cuando sea elevada atraerás a una amante con cualidades o conocerás un nivel más hondo dentro de ti.

14: ¿No es la Gran Aspiración una forma de vampirismo sexual que enseña a los hombres a succionar los jugos de la mujer, etc.?
Chia: Este concepto es erróneo por varias razones. Antes de nada, existe necesariamente un intercambio de energía entre la pareja, todos los amantes intercambian energía; la Gran Aspiración sólo añade dramatismo a su magnitud. Tú no puedes inhalar el yin de tu amante sin entregarle a ella una cantidad igual de yang. Es simplemente una ley de energía etérica.
La generosidad es su propia recompensa: cuanto más das, más recibes. Si tú te niegas, egoístamente, a entregarle el yang a tu pareja, podrás absorber poca energía de ella. Por eso, los intentos de utilizar con egoísmo la Gran Aspiración son fallidos. Su único efecto sería un profundo desequilibrio mental y espiritual. Del mismo modo, el uso generoso y compasivo del método garantiza el flujo pleno de energía vigorizante de la pareja.

Este aspecto de «seguridad» en el método no sólo evita el serio abuso de la pareja, sino que la ley natural del Tao impondrá, en definitiva, un justo castigo a quien intente aprovecharse de su amante. En esto los taoístas coinciden con la Biblia: «Lo que des, recibirás».
En segundo lugar, cuando aspiras energía, inhalas principalmente la energía de tus propios centros sexuales. Durante el acto sexual, los cientos de millones de espermatozoides nadan frenéticamente en su deseo de salir de ti y penetrar en un óvulo. Su movimiento crea una alta carga electromagnética en el semen.

De esta forma tu amante te estimula a producir y concentrar tu propia energía, que tú trasladas a los centros superiores con la Gran Aspiración.
Por último, una gran parte de la energía que tú aspiras de tu amante abandonaría su cuerpo en cualquier caso como resultado de la estimulación sexual. Si tú no la absorbieses, ésta se disiparía en la atmósfera. Suprimiendo tu eyaculación y el orgasmo de tu pareja, ambos perderán mucha menos energía de la que perderían con el sexo convencional. Siguiendo el método de la Gran Aspiración los dos absorben parte de la energía que el otro libera en vez de dejar que se disipe.

15.: Después de practicar el cultivo dual durante algún tiempo, ¿cómo te sientes cuando eyaculas de nuevo?
Chia: Cuando empiezas a meditar y a cultivar tu energía sexual y realizas varios ejercicios taoístas, adviertes de inmediato lo que ocurre cuando eyaculas. Hay una alimentación inmediata en lo que ocurre a tu nivel energético. Te sientes vacío, debilitado, a veces lo bastante para deprimirte por un tiempo. La misma sensación previa a la realización de las prácticas taoístas a la que podrías haber llamado *«agradable fatiga»;* ahora la pérdida empieza a ser dolorosa a nivel psíquico, porque estás acostumbrado a vivir con una cantidad más elevada de energía chí. En el sexo real, en la eyaculación, la pérdida de energía es muy aparente y muy obvia.

16.: ¿Cómo son los ojos empleados en la práctica del Kung Fu Sexual?
Chia: Los ojos son muy importantes. Más adelante, si sólo empleas los ojos y un poco de respiración, podrás realizar la Gran Aspiración completa. Durante el acto sexual deberás mantener los ojos cerrados para aumentar tu energía interna; si miras a tu alrededor, la mente se distraerá y el chí escapará pues los ojos son los órganos más yang del cuerpo. Aprende a ver el interior de tu cuerpo y el de tus amantes. Los ojos reflejan la intención psicológica por lo que se puede dirigir todo con ellos. La correcta práctica del cultivo taoísta te ayudará a desarrollar unos ojos potentes. También es verdad lo contrario; el sexo inadecuado pude destruir la chispa de tus ojos. Si eres observador, sin saber nada de medicina, oriental, podrás realmente «ver» a la gente que se ha agotado sexualmente. Lo ves en la cara, ese color cetrino[2] de los ojos y de la piel, y la deslucida calidad de sus cabellos.

17.: ¿Cómo afectan la mala salud, la tensión, el estrés y otros estados psicológicos adversos a la sexualidad taoísta?
Chia: Una buena vida sexual está estrechamente relacionada con tu estado de salud físico y mental. Si estás tenso es difícil utilizar el control mental y los métodos de la Gran Aspiración. Tu capacidad para usar estos métodos en el sexo real se ve más limitada cuando estás tenso, y no es muy divertido hacer el amor enfadado. La meditación microcósmica y el Tai Chi, Chi Kung le ayudarán mucho a tranquilizarte. Si no te encuentras bien o tu nivel de chí en general es bajo, debes realizar el acto sexual de manera pasiva, con tu pareja moviéndose arriba, dándote la energía curativa. Lo que sucede en tus encuentros sexuales es como un microcosmos de la vida diaria enormemente aumentado.

Tu estado psicológico es muy importante. Es esencial sentirse afectuoso, relajado, tranquilo y no tener muchas emociones negativas. Si estás muy enfadado, triste o temeroso es muy difícil disfrutar del compromiso sexual y emplear este tipo de práctica. Puede desequilibrarte emocionalmente a ti y a tu pareja, porque tu aura está muy abierta durante el acto sexual y absorbes con facilidad energías negativas. Lo mejor es sentarse juntos y usar la meditación de Fusión de los Cinco Elementos para relajar la mente.

[2] adj. Color amarillo verdoso

Incluso tras años de practicar la Gran Aspiración, si no te encuentras en buen estado psicológico, necesitarías hacer un considerable esfuerzo para retener tu semilla. Por el contrario, cuando te encuentras tranquilo y bien, desde el punto de vista psicológico, puedes llevar todo a cabo sin ningún esfuerzo.

18.: ¿Qué diferencia existe entre bloquear la eyaculación mecánicamente por medio del celibato y el método del cultivo taoísta?

Chia: Se puede bloquear la eyaculación mecánicamente por medio de la mente rehusando tener relaciones sexuales o masturbarse. Pero esto es utilizar la fuerza de voluntad en contra de los impulsos corporales, los taoístas cultivan los impulsos corporales, ellos hacen que la energía chí actúe en otro lugar. Si eres célibe y puedes transformar tu energía sexual de forma natural y conservar tu cuerpo totalmente integrado con la mente, debes estar deslumbrante y radiante. Pero, no hay muchos hombres que estén tan iluminados de manera natural.

Hay algunas pruebas negativas sobre la salud y el celibato basadas en datos recogidos por sacerdotes que han empleado la fuerza de voluntad absoluta para evitar el sexo mecánicamente. Ello puede crear a largo plazo problemas de próstata, produciendo el fallo y la inflamación de este órgano y, con mucha frecuencia, dolor y debilidad considerables. En un estudio se realizaron autopsias médicas a más de mil sacerdotes católicos y se descubrió que un tercio había muerto por complicaciones de próstata o cáncer de próstata. Se sospecha que el celibato al que estaban sometidos era perjudicial para su salud. En su caso, aparentemente, era verdad; yo he oído hablar de yoguis célibes que tuvieron problemas similares con la próstata.

El problema surge, pienso, porque no sabían cultivar su energía sexual adecuadamente. Sus canales energéticos, no están abiertos entre su cuerpo inferior y superior y, por eso, su energía sexual queda bloqueada y congestiona la sangre y las hormonas en los genitales y en la próstata. Para evitar los problemas de próstata, una persona célibe debe apretar con fuerza su perineo y relajarlo varias docenas de veces al día. Con ello se ejercitará algo la próstata, aunque no tan bien como la Gran Aspiración, que también hace circular la energía chí a través de ella. Si tratas de sanar una próstata debilitada realizando más el acto sexual puede funcionar, pues el orgasmo ejercita la próstata, pero te arriesgas a perder mucha energía espérmica al menos que conozcas el método taoísta. Otros hombres debilitan su próstata por exceso de eyaculación y desgaste de su energía sexual. Para éstos el celibato es una cura.

Detener la eyaculación con una práctica interna (Gran Aspiración) puede parecer similar a detener el sexo por medio del celibato, pero existe una gran diferencia. La Gran Aspiración transforma de manera consciente tu energía utilizando el método interno, el celibato lo deja al azar o a la fuerza de voluntad. Yo he realizado dicha práctica durante muchos años y nunca he tenido ningún problema en absoluto. A veces, cuando hay congestión, con un poco de masaje desaparece. Por esta razón, en cuestión de higiene, no se puede separar esta práctica del contexto más amplio de la meditación y la labor energética en el sistema taoísta, sin hablar de otras consideraciones que tienen que ver con los aspectos éticos, psicológicos y espirituales.

19.: ¿Podrías resumir las ventajas que tiene el orgasmo total taoísta sobre un amoroso orgasmo sexual con eyaculación?

Chia: Un orgasmo total del cuerpo y de la mente podría describirse como una lluvia de néctar que sale de la cabeza y le recorre por dentro como una lluvia de primavera. Es inconfundible. Es una ola de sutil energía chí que desintegra el armazón muscular, libera la tensión nerviosa y linfática y abre los sentidos a fuerzas ocultas. Te sientes como recién nacido, sólo que, en vez de experimentar el renacimiento como un bebé —como un éxtasis inconsciente— tú eres adulto y consciente. El peso del mundo está ahí, pero, de pronto, se vuelve más ligero que una pluma. Esta sensación de ligereza tiene lugar porque el pesado fluido de tu esperma ha conseguido ser transmutado en ligera semilla que nutre tu consciencia superior. Te sientes feliz muy dentro de ti porque sabes que has encontrado el camino a casa. No sientes tu peso ni el de tu amante. Es distinto a un orgasmo genital, el cual normalmente, va seguido de un pesado sueño, pues el cuerpo trata de recuperar la energía perdida o por una mente aún llena de ansiedad que se pregunta: *«¿Qué viene después?»* Con el orgasmo genital el cuerpo se relaja, pero la mente y el espíritu no; todavía necesitan el alimento de la energía sutil porque la polaridad entre los amantes no es completa.

20.: ¿Podría explicar, con detalle, lo que sucede cuando se alcanza el punto sin retorno durante un orgasmo?

Chia: La curva de la excitación sexual tanto en el hombre como en la mujer, pero sobre todo en el hombre (porque la mujer tiene más capacidad para mantener la fase de meseta) es tener una excitación gradual (o rápida), una breve meseta y, luego, una rápida y súbita caída; y eso es todo… la Teoría del Big Bang. El cultivo taoísta enseña a utilizar la teoría del Estado Uniforme, que es la expansión y contracción continua de yin y yang durante una serie de orgasmos «valle». La teoría del Big Bang, actualmente en boga[3] como teoría cosmológica del Universo, tiene sus raíces en los deseos sexuales del científico occidental masculino.

Ahora bien, la meseta puede compararse con una «zona original», es decir, una experiencia de tiempo y espacio original. Los minutos pueden parecer horas; sin embargo, tú eliges la definición. Es lo que los psicólogos denominan un estado alterado de consciencia. La mujer parece más capaz que el hombre de extender esta meseta. Traspasada ésta, hay un punto crítico sin retorno y, luego, la «caída». La meseta puede durar desde unos pocos segundos, varios minutos, a media hora o más, y se caracteriza por el sosiego, la relajación y la disminución de la erección en el hombre. En la práctica, tras este período de tranquilidad, la pareja retoma el estímulo mutuo, elaborando la energía, creando el chí a través de los movimientos y otros medios diversos de estimulación. Y, de nuevo, puede alcanzarse una meseta y mantenerse durante un tiempo. Lleva práctica contenerse de «saltar al abismo» pero tiene una colosal recompensa. Es como escalar una pirámide —la cima de cada nivel es segura y plana, pero ascender por el borde hasta el próximo nivel produce un poco de vértigo. En esta etapa del proceso creas un potencial para responder al de tu amante, que es enorme, y por eso la probabilidad de perder el control aumenta a medida que progresas a niveles superiores.

Es como si estuvieses creando cada vez más presión, pero es una presión agradable, porque la energía de cada meseta es mayor que la anterior. En realidad, las mesetas se hacen más largas a medida que aumenta la energía. Cuando se ha desarrollado energía suficiente y te encuentras en la meseta, la energía chí comienza a circular por los canales chí del cuerpo y, así, lo que había comenzado como una respuesta genital se convierte en una respuesta corporal.

[3] f. Aceptación, fama.

Si la energía de todo el cuerpo del hombre se halla equilibrada con la de la mujer, la energía penetra los cuerpos sutiles también en los niveles mental y espiritual, alienando toda tu polaridad y abriendo tu consciencia al conocimiento y al éxtasis. La naturaleza del Tao se revela como pasmosa y corriente.

La «zona original» de la meseta es un lugar muy precario y es aquí donde podemos decir que el método del cultivo dual taoísta se ejerce realmente. La sensibilidad y capacidad para evitar seguir hacia el «punto sin retorno» es una función de tu experiencia, de tu intención y de tu estado general de relajación, tu salud y la relación que mantengas con tu pareja. Ahora bien, una mujer puede provocar la eyaculación en un hombre con bastante facilidad por medio de su propio orgasmo o estimulando al hombre contrayendo sus músculos vaginales.

Por eso, esta técnica no requiere un orgasmo mutuo y, sobre todo en la fase de aprendizaje, al hombre debe concedérsele tiempo para recobrar la estabilidad en la meseta. Resulta interesante que muchas mujeres piensen que si el hombre no eyacula, no queda satisfecho. Ahí es donde la política sexual entra en Juego con todas las actitudes y expectativas que dan color a las respuestas de manera asombrosa. Tanto el hombre como la mujer tienen que abandonar gradualmente sus viejos conceptos. Ello ocurrirá de forma natural cuando la pareja cultive junta su energía.

21: ¿Bloquea la homosexualidad o realizar el acto sexual en grupo el desarrollo espiritual?
Chia: Los taoístas son demasiado sabios para condenar algo radicalmente, pues todo conduce de nuevo al Tao. Por eso, la pregunta real es, ¿cómo puede ir en contra de la naturaleza, o del Tao, si el Tao lo creó? La homosexualidad no está en contra del Tao, pero tampoco es la experiencia del Tao más elevada posible. Es imposible experimentar el equilibrio completo de la polaridad masculino-femenina con el amor homosexual. Las energías sutiles están ausentes y no se puede crear algo si no se tiene la materia prima. No se puede alcanzar la armonía suprema de yin y yang. Depende de lo lejos que pretendas llegar en tu camino espiritual. Si profundizas lo suficiente en la meditación, tal vez cultives la energía polar opuesta en tu interior. Pero, luego, tu vida amorosa homosexual podría perturbar ese equilibrio, y estarías corrigiéndolo constantemente.

El problema es mayor para dos hombres que para dos mujeres, porque su doble energía yang es demasiado expansiva y lleva al conflicto con más facilidad. Una doble energía yin puede ser armoniosa, porque yin es Complaciente, pero ninguna mujer experimentará profunda satisfacción. Ambos casos pueden conducir a sutiles desequilibrios orgánicos que requieran atención si se quiere mantener en buen estado de salud.
La situación de los homosexuales puede remediarse en parte si los hombres buscan fuentes alternativas de energía yin. Podrían comer más alimentos yin, pasar más tiempo con amigas y trabajar en el jardín cultivando el chí de la tierra. También se puede absorber energía directamente de la tierra tumbándose sobre ella boca abajo y meditar, absorbiéndola por el pene y las manos.

Esto podría ayudar si se realiza antes o después de una relación sexual. Si se desea practicar la retención seminal y cambiar con rapidez a las relaciones homosexuales, aconsejo hacerse célibe durante un tiempo e intentar obtener estabilidad por medio de un intenso cultivo en solitario utilizando la Gran Aspiración y la Meditación.
En las relaciones sexuales en grupo resulta aún más difícil armonizar las energías sutiles. Yo recomiendo que se eviten pues rara vez están motivadas por amor. La única excepción podría ser la de dos mujeres con un hombre, pues el doble yin puede armonizar su yang si ellas están también en armonía.

Para la mayoría de la gente no es probable que sea estable, lo cual es necesario para que tenga lugar un verdadero cultivo. Si te sientes atraído por varias personas, lo mejor que puedes hacer es inspirarlas a cultivarse empleando el Tai Chi, la meditación, el yoga o los métodos descritos en este libro. Enseña con el ejemplo; no tienes que amar físicamente a toda persona por quien te sientas atraído. Nunca ahondarás muy dentro de ti si esparces tus energías a los cuatro vientos.

22: ¿Qué produce la flaccidez del pene si se empieza con una rígida erección pero no se eyaculó?

Chía: Puede deberse a que la mente abandona el acto de amar y se distrae en otra cosa. El chí se mueve con la mente, ella lo guía. Si la mente se concentra en un intercambio de energía superior con tu amante y pierdes la erección, puede ser un signo de que el amor físico ya no es necesario y debes relajarte y disfrutar de la comunión. Deberías mantener tu fláccido pene dentro de ella o acariciarla si es posible, porque el chí puede continuar circulando con ello. Pero, por favor, no intentes forzar una nueva erección si quieres conservar la cordura.

23: Si llego a dominar la Gran Aspiración y soy célibe, pero aún tengo sueños húmedos, ¿qué debo hacer?

Chía: Si de verdad dominas la Gran Aspiración, esto no debe ocurrir en absoluto, pero sí podría ocurrirle a alguien que retenga la energía sexual pero no haya transformado toda ella en un centro superior. La energía sexual que permanece en la zona inferior puede producir trastornos. El método taoísta de Meditación de la órbita Microcósmica, la Fusión de los Cinco Elementos y el Kan y Li contienen las fórmulas para la transformación de energía. Si eso no funciona y persisten los sueños húmedos, escucha el mensaje de tu cuerpo y busca un amante.

24: ¿Es correcto tener un deseo específico, un proyecto o Un pensamiento en el momento del orgasmo?

Chia: Recomiendo encarecidamente que se evite proyectar el ego en el momento del orgasmo o en cualquier momento del acto sexual. Se trata de una práctica mágica que puede tener efectos muy inesperados, y a veces peligrosos para tu crecimiento espiritual. Las entidades astrales malignas pueden adherirse si no estás bien equilibrado. Algunos hombres tienen relaciones sexuales con amantes «fantasmas» en su estado onírico[4] que son entidades reales. Podría ser que consiguieras lo que pidas —y mucho más que no lograrías especificar y que encontrarías extremadamente desagradable. También perderías energía expulsándola toda al exterior. Yo conozco a una mujer que realizó esta proyección del «hijo mágico» durante diez años. La dejó pálida y enfermiza. Es mejor devolver la energía a tu amante, pues de ahí es de donde procede. De este modo, pagas de inmediato al universo su bendición.

Si aumentas la energía de tu amante en vez de algún deseo del ego, ella será transformada en un nivel superior y estará en posición de devolverte a ti o a otros bendiciones aún superiores del universo. El progreso espiritual viene de alcanzar el equilibrio de yin/yang, de estar presente y ser neutral de forma espontánea, no de cumplir una proyección mental. Los taoístas refinan el chí que hay dentro de su cuerpo. Nosotros no tiramos la ropa sucia esperando que se nos devuelva lavada —la limpiamos nosotros mismos. Por eso, fija tu atención en equilibrar tu chí donde estés; es la obligación que tienes con el universo.

[4] adj. De los sueños o relativo a ellos

CAPITULO 13
EXPERIENCIAS DE ESTUDIANTES EN LA PRÁCTICA DEL CULTIVO SEXUAL TAOÍSTA

La entrevista fue llevada a cabo por Michael Winn con un psicólogo de 46 años, alumno del Maestro Chia y padre de varios hijos.

M.W.: ¿Fue fácil aprender el Kung Fu Sexual?
Estudiante: Llevo practicando el Kung Fu Sexual un año y medio. Lo encontraba fácil de aprender cuando practicaba a solas, pero difícil de aplicar durante el acto sexual debido a una resistencia inconsciente, pues llevaba haciendo el amor muchos años de forma muy distinta. Me resultó más sencillo cuando me di cuenta de que el sexo normal me agotaba. Pero no me es posible disociar esta práctica de las otras que he aprendido, tales como la Microcósmica y las fórmulas de meditación de fusión, la Camisa de Hierro Chi Kung y Tai Chi. Ellas aumentaban mi sensibilidad a la energía, especialmente la Camisa de Hierro Chi Kung.

M.W.: ¿Cómo ha afectado a sus relaciones cotidianas?
Estudiante: Ha producido un fuerte lazo. Muchas veces la expresión toma forma de energía que fluye entre nosotros. A veces se traduce en experiencias telepáticas o clarividentes. Eso ocurre en muchas relaciones cuando la pareja lleva unida un largo tiempo. Lo que resulta extraño en mi relación es que ha ocurrido muy, muy pronto. Mi práctica taoísta ha acelerado el proceso.

M.W.: ¿Ha sido tan satisfactorio que haya deseado hacer el amor con menos frecuencia?
Estudiante: No. Al contrario. Deseo hacer el amor con más frecuencia, tres o cuatro veces a la semana, dependiendo de la circunstancia o de la situación. En ocasiones, varias veces al día y con mucha frecuencia durante la semana.
Cuando el sexo se hace cansado es cuando no logro realizar la práctica y pierdo mi energía con la eyaculación. Y noto que, después de año y medio de práctica, casi dos, periódicamente pierdo la voluntad de llevarla a cabo; como psicólogo me parece interesante ver que todavía persiste el viejo condicionamiento en mí, que aún no ha sido vencido del todo y sólo deseo llegar al orgasmo. Todavía estoy luchando contra eso. Ahora tengo control sobre ello pero tengo que estar muy alerta.

M.W. ¿Es como mirar un aspecto de tu yo primario.?
Estudiante: Yo lo atribuyo a condicionamientos sociales y culturales. Este tipo de actividad sexual es absolutamente contrario al impulso sexual occidental, tal como nosotros lo entendemos.

M.W.: ¿Puede describir alguna experiencia extraordinaria?
Estudiante: Varias. Se caracterizan por una intensa corriente de energía entre ambos tras un período de relación y el repetido control de la eyaculación. Hubo muchas ocasiones, en que se creaba energía y se formó un arco entre nuestras bocas y nuestros genitales, como cuando la electricidad salta entre dos electrodos. O bien pasaba zumbando por nuestras Órbitas Microcósmicas, adelante y hacia atrás entre nosotros. Otras veces era como un capullo de energía que sólo nos envolvía a nosotros, que irradiaba dentro y fuera de nuestros cuerpos.

M.W.: ¿Lo de esa cápsula envolvente es valioso para la relación o sólo lo es por el placer que proporciona?
Estudiante: Es placentero, pero también tiene una calidad emocional enorme e irresistible. Es una extraordinaria comunicación entre los miembros de la pareja y genera una experiencia a la relación misma que va más allá de lo sexual. Nosotros sentimos que la energía fluye, con frecuencia fuera del acto sexual mismo. Cuando meditamos juntos, se crea un arco en la cabeza, sobre todo cuando realizamos las fórmulas de fusión. Otra experiencia que he tenido durante el acto sexual es haber sentido la conexión de las rutas de empuje. Era como si hubiese una escalera entre los dos cuerpos. Formaba una fuente en la parte superior y corría por dentro y por fuera de los cuerpos, tal que las rutas de empuje se mezclaban en el punto central y desarrollaban un campo magnético. Era muy potente.

M.W.: ¿Advirtió alguna vez la distinción entre energías cálidas y energías frías?
Estudiante: Sí, es bastante común, justo en el punto de control de la eyaculación. En ese punto mucha de mi energía caliente pasa por el pene. En ese preciso momento he notado, a veces, que un escalofrío me subía por la espalda. Por un instante miraba a la ventana. Pensaba que una corriente de aire me daba en la espalda, pero era muy distinto. Con frecuencia, he experimentado que el cuerpo de mi pareja estaba frío y húmedo, mientras que mi energía era muy cálida y seca.

M.W.; ¿Recomendaría usted, como psicólogo, esta práctica a alguien que se encuentre emocionalmente perturbado o que trate de mejorar su relación?
Estudiante: No, eh absoluto. Las oscilaciones de la energía resultarían muy desestabilizadoras.

M.W.: Entonces, ¿es sólo para personas qué gocen ya de una relación muy sólida?
Estudiante: Creo que sí. También es importante que las personas practiquen juntas la meditación, la órbita Microcósmica. No debe disociarse del sistema.

M.W.: Usted ha dicho que aportó mucho más a su relación y a tantas relaciones que tropiezan por incompatibilidad sexual. ¿No ayudaría esto a curar o tendría un valor terapéutico?
Estudiante: Podría ser en cierto modo, pues cura la eyaculación precoz. Yo pienso que el verdadero beneficio consiste en ver el contexto espiritual, pero enseñarlo como método terapéutico sería un experimento interesante.

M.W.: ¿Piensa usted que sexólogos occidentales, como Kinsey y Masters estarían interesados en esto?
Estudiante: Podría ser si estuviese en un contexto que ellos pudieran comprender. Masters y Johnson y otros sexólogos trabajan con el control de la eyaculación, así pues, en este sentido este método no carece de semejanzas. Hacer presión en el conducto seminal, de forma manual, es muy parecido al método de Master y Johnson: Pero, aparte esto, ellos aún están en pañales cuando se trata de comprender el papel que juega el sexo en el sistema energético humano, o cómo se utiliza la mente para controlar el equilibrio de energía y el impulso sexual.

M.W.: Muchos hombres de su edad atraviesan una crisis hacia la mitad de la vida que, en parte, se ve en términos sexuales. ¿Qué relación tiene la práctica con eso?
Estudiante: Yo sufrí este tipo de crisis hace pocos años. Tuvo que ver mucho con un cambio de carrera y decisiones sobre qué clase de trabajo quería realizar. Esta labor taoísta me ha ayudado a decidir lo que quiero, cómo utilizo mi energía, cómo la empleo en el sexo y cuál es mi propósito. Así es que, sí, las prácticas taoístas y el Kung Fu Seminal y Ovárico me han ayudado a ver las cosas con claridad, porque muchas de las crisis en esta fase de la vida tienen que ver con la dirección espiritual que hayas tomado.

Los siguientes extractos fueron grabados siguiendo un seminario de Kung Fu Sexual en Denver, un debate entre el Maestro Chia y sus alumnos.

Estudiante: Llevo unos doce años introducido en el mundo del esoterismo y he oído hablar de los chakras, las corrientes de energía, sus propiedades y cómo comprenderlas. Creo que la energía sexual es una fuerza muy poderosa y controla la mente de muchas personas. Por eso, poner esto en orden, enfocarlo desde una perspectiva adecuada es muy importante y me siento feliz de haber hallado a alguien que me enseñe a hacerlo.
Chia: Hay una razón para ir a la escuela. Tú no intentarías obtener una licenciatura si no has terminado el bachillerato. Por los mismos motivos no debe intentarse dominar el Tai Chi Chuan, el cual es comparable a la obtención de una licenciatura hasta no haber alcanzado una buena base en la práctica esotérica, al menos, la Órbita Microcósmica. El estilo de Tai Chi Chuan no es tan importante como desarrollar una corriente interna de energía.

Estudiante 2: Descubrí que realizar la respiración testicular te ayuda realmente, te refresca y te mantiene despierto. Solía dormir una siestecilla para no dormir cuando hacía largos recorridos al volante. Ahora utilizo la respiración testicular y, ciertamente, funciona.

Estudiante 3: Valoro los detalles que ofrece usted en el Kung Fu del Sexo Taoísta. Yo había practicado el método tántrico budista que hacía uso de la Órbita Microcósmica, la lengua y el músculo esfínter anal, la zona perineal en realidad. Mi experiencia con el método taoísta fue diferente. Tan pronto realizaba la absorción con el pene y los testículos, tal como sugería, pasaba al perineo y la energía subía veloz hasta el vértice de mi cabeza.

Chia: ¿Puedes describir el Método Tántrico Budista?
Estudiante 3: Sí. Yo contenía la respiración, empujaba la lengua hacia arriba y miraba dentro de mi cabeza. Entonces, se levantaba la lengua, se elevaba la respiración, se elevaban los ojos y se apretaba el perineo, pero faltaban los detalles. Era enormemente distinto. Creo que la energía que he obtenido aquí es, al menos, veinte veces mayor que la experimentada con el método tibetano. Durante el último seminario que tuve con usted, sentí los tendones alrededor de mi pene y las cuerdas de los testículos tirar hacia arriba. Cuando el perineo se cerraba, la avalancha de energía era sobrecogedora.
Con el método Kundalini, de vez en cuando, un practicante puede aspirar de forma espontánea aire por la uretra y llegar a su vejiga. Eso puede ser muy doloroso e incluso molesto después; cuando en la vejiga se forma una burbuja, en la práctica de aspirar agua dentro de la vejiga, donde se utiliza el mismo esfínter, esa burbuja de aire puede interferir y producir dolor de nuevo.

Chia: Debo señalar una importante diferencia entre los métodos que has descrito y el que has aprendido aquí. Con ese método el perineo se deja abierto durante la gran aspiración. Cuando lo cierras primero y luego aspiras, el aire no penetra en la vejiga. En la práctica de aspirar agua dentro de la vejiga debes asegurarte de haber expulsado todo primero. De lo contrario, puede producirte dolor. Por eso yo no lo enseño. Además, en realidad, no es necesario. Aquí se cierra antes de la «aspiración» para evitar que entre agua o aire. Cuando llegas a la Iluminación Menor, la Iluminación Mayor y la Iluminación Superior, también descubres que cuando mezclas la alta energía cósmica tienes que cerrarlo para que no entre aire durante la «aspiración». De hecho, tiene lugar una «aspiración» espontánea, indicando que debes dominar el cierre primero para evitar el problema de aspirar aire.

Estudiante 3: En esa enseñanza del Tantra Tibetano nos dijeron que Buda podía, aspirando, introducir su pene, pero nunca se nos presentó como una técnica. Aquí es como si todo se diera junto, en los niveles físicos y espirituales. Por cierto, el almacenamiento de chí en el cuerpo, realizado con la Camisa de Hierro, me recuerda mucho al Yoga Tumo o el Fuego Interno, porque, en éstos, el almacenamiento es una parte muy importante. Una vez más, agradezco la forma de describir con exactitud lo que hay que hacer en el interior del cuerpo. El maestro tibetano lo demostraba y, por el modo en que muchos de nosotros le imitábamos, bien podríamos haber estado haciendo una danza cómica.

Estudiante 4: En el hombre, en el curso normal de la eyaculación, hay una fuerte carga en el perineo que cambia la estimulación parasimpática por simpática, lo que conduce rápidamente al agotamiento. Por el contrario, la mujer permanece todo el tiempo en un estado parasimpático. Después que ha tenido lugar el reflejo de la eyaculación, hay un estímulo del sistema nervioso simpático en el hombre. Ello es evidente en el calor súbito y la sequedad que se experimenta en la boca. Cada vez que tiene lugar la eyaculación, lleva de golpe a un estado catabólico. En vez de elaboración se produce un deterioro.

Chia: Y eso conduce a la ira y, en casos extremos, a cometer un delito.

Estudiante 5: El método taoísta es muy, muy bueno. Esta es la segunda clase que tomo. La primera vez no practicaba sobre una base regular. Hace unas tres semanas, descubrí la Gran Aspiración casi sin buscarla. Descubrí que la energía venía del perineo; entonces, me concentré para llevarla hasta el cóccix mientras hacía el amor y todo mi cuerpo se llenó de una enorme burbuja de energía. Al día siguiente repetí la «Gran Aspiración» con mucho éxito. Quisiera hacer una advertencia a todos —Me olvidé de enviar abajo mi energía; alrededor de una semana más tarde, me irrité muchísimo, me liberé de ese estado muy deprisa y, en la sesión de hoy, me he dado cuenta de que debes concentrarte para que baje. Yo sólo estaba dejando que la energía subiera y me olvidé de finalizar la práctica y hacerla bajar. Por eso, deseo prevenirlos. Es muy importante que la hagan bajar. Es un ejercicio maravilloso y proporciona una enorme cantidad de energía y mucha vitalidad. Es fabuloso.

Las siguientes declaraciones fueron tomadas de entrevistas con alumnos de Yoga Esotérico taoísta que estudiaron los métodos enseñados en este libro.

LA EXPERIENCIA DE UN ABOGADO DE 29 AÑOS

Soy abogado, tengo 29 años y soy de Nueva York. El cultivo taoísta de la energía sexual ha revolucionado mi vida. Y no precisamente porque fuera un fracaso como amante. Cómo adolescente, desde luego, tenía momentos de inseguridad sobre mi virilidad y la ocasional impotencia debido al temor que me inspiraban las mujeres especialmente potentes. Pero, pasada la adolescencia fue mejorando la confianza en mí y fui aprendiendo año tras año a complacer cada vez más a las mujeres.

Mientras aprendía algo del arte de amar, me di cuenta de que nunca habría satisfacción duradera si no aprendía a retener el fluido seminal y el derrumbamiento al acabar el acto sexual normal. Este aspecto fue la grieta que dio origen a una experiencia por el contrario maravillosa. Podía mantener relaciones sexuales frecuentes durante largo tiempo sin eyacular, pero era cuestión de acertar o fallar. No sabía cómo apartar la energía de la región genital a voluntad, ni calmarme si me encontraba sobreexcitado.

Sentía que las relaciones amorosas sexuales eran muy perecederas entre hombre y mujer porque no sabían alimentar esa llama de vida que hay entre ellos. Yo me daba cuenta de que incluso cuando había sido un amante soberbio, al acabar el acto siempre me sentía insuficiente. La eyaculación me obligaba a dejar de hacer el amor deseara o no continuar.

Cuando empecé a practicar con el Maestro Chia, inmediatamente reconocí el inmenso valor de su enseñanza. Iba a ser con seguridad lo más importante que había aprendido en mi vida hasta ese momento. AI principio no era muy agradable hacer las contracciones musculares y me sentía un poco turbado. Pero desde que hice el amor con una persona para quien yo significaba mucho, pronto desapareció mi turbación. Ella quería de verdad que yo alcanzase mi meta. Esto es muy importante.

No puedo animar demasiado a otros estudiantes del cultivo taoísta a unirse a un solo amante. Se aprende mucho más en una sola alma buena que en buenos cuerpos. La aventura y experiencia que proporciona meterse en el alma de otra persona es incomparablemente superior. Después de todo, el cuerpo, como todas las cosas materiales, existe en un solo plano. Las profundidades del alma humana, sin embargo, ofrecen múltiples mundos que explorar, a cual más fascinante. La analogía con el mundo físico es que el «playboy» nunca se traslada a esa aldea llamada el cuerpo; mientras tanto, el amante fiel puede viajar por vastos continentes de mundos ocultos en su interior

Cuando empecé a practicar el Kung Fu Sexual me resultó un poco difícil al principio. Tenía que concentrarme en estos movimientos aparentemente normales y ello me privaba del bajo grado de libertad que había logrado en mi corriente, tradicional y casera forma de amar. Pero, persistí y pronto se hizo mucho más fácil. Descubrí que pronto podría abandonar las Rígidas Contracciones que parecían romper la suave armonía del acto. Lo hice cuando aprendí a calmarme hasta cierto grado. Después, tuve que utilizar la Gran Aspiración durante varios meses a fin de alcanzar la suficiente calma para retener la semilla. No obstante, la Gran Aspiración no perturba mi deleite ni el de mi pareja. Pasados algunos meses, he alcanzado el control del fluido seminal, virtualmente, sin esfuerzo.

Nada más efectuar la penetración, a veces aún debo tranquilizarme conscientemente debido al estímulo inicial. Después de eso, ya no tengo dificultad para retener la semilla con la simple fuerza de mi pensamiento. Rítmicamente, inhalo la energía y la exhalo a mi pareja. Siempre me aseguro de darle a ella más de lo que yo tomo.

Hay ocasiones en que se hace más deseable aumentar el intercambio y otras en que prefiero disminuirlo. Estas cosas deben aprenderse por sí mismo y son intensamente personales.
La zona entre la elevada excitación y la eyaculación se ha ido haciendo cada vez más grande. Antes, cuando me excitaba mucho no podía predecir cuándo vendría. Unas veces podía continuar mucho tiempo, otras perdía el control en cuanto alcanzaba un estado de alta excitación. Ahora hay mucho más espacio entre la excitación y la eyaculación. La meseta se ha hecho más amplia y puedo pasearme por ella alegremente sin peligro de caer en el abismo.
Después de un año y medio, aproximadamente, veo que esta práctica no tiene límites. Se ha ido haciendo cada vez más placentera y ha cambiado profundamente mis relaciones con las mujeres.

Yo atribuyo gran parte de la represión histórica de la mujer al miedo que el hombre siente de la potencia sexual femenina. No tiene forma de igualarse a ella a menos que aprenda a controlar su semilla. Mi deseo sexual siempre ha sido muy intenso y las mujeres han regresado a mí pidiendo más, pero, al final, la eyaculación llevaba al amor a un fin fatal. Aun cuando la mujer no lo advenía y pensara que lo estaba gozando al máximo, yo sabía que fallaba algo crucial. Un método eficaz de retención seminal es el único modo de vencer ese misterioso miedo a la mujer. Y mientras un hombre siga temiendo a su pareja, nunca podrá lograr un encanto duradero. Perder el miedo a la mujer es una nueva y magnífica libertad. Hasta cuando no hago el amor, la fuerza del fluido impregna y llena mi vida.

LA EXPERIENCIA DE UN HOMBRE DE NEGOCIOS (45 AÑOS DE EDAD)

Soy de Connecticut, tengo 45 años y me dedico a los negocios. Hace un año más o menos tuve la oportunidad de estudiar Kung Fu Seminal con el Maestro Chia. En un principio, asistía a clase por curiosidad. El Kung Fu Seminal, para sorpresa mía, ha resultado ser la técnica más valiosa que jamás haya aprendido. El método es sencillo pero magnífico.

Durante mis diez años de matrimonio nunca conseguí llegar al orgasmo a su debido tiempo. Normalmente, llegaba demasiado pronto y demasiado rápido para que mi esposa resultara plenamente complacida. Este problema no destruyó mi matrimonio, a pesar de lo mucho que nos irritaba a mí y a mi esposa.
El Kung Fu Seminal cambió del todo la práctica sexual. Con el orgasmo controlado, el sexo se ha hecho mucho más placentero para nosotros. El método comenzó a ser efectivo desde la primera lección. Un año de práctica me ha hecho más diestro. Ahora, gozo de una vida mucho más feliz con mi dulce esposa, dos hijos encantadores y gozo de buena salud.
Vivimos en una sociedad sometida a una fuerte tensión. Estamos sobrecargados de trabajo, preocupaciones, interminables deseos y de excesos tales como el tabaco, la bebida y la promiscuidad. Para el hombre corriente de mediana edad resulta difícil sobrevivir en su vida sexual sin problemas. Eso explica que la palabra impotencia sea tan común hoy día.
Deseo sinceramente que todos los hombres de la Tierra tengan la oportunidad de experimentar el sexo como debe ser.

EXPERIENCIA DE UN PROFESOR (37 AÑOS)

Soy un profesor de San Francisco y tengo 37 años. Soy chino pero llevo viviendo en América 10 años. A los 15 años tuve mi primera eyaculación. Sentí una intensa curiosidad y empecé a leer mucho sobre el tema, incluyendo libros esotéricos que tenía un amigo mío. Después hablaba con los yoguis y los monjes del templo que había cerca de mi casa, los cuales podrían saber qué significaba además de su función reproductora. Comencé a apreciar el valor del semen y la importancia de su retención. Pero, no podía evitar eyacular con frecuencia y me masturbaba una o dos veces por semana.

Cuando cumplí 18 años fui a ver a un médico chino, quien me dijo que yo padecía un trastorno renal. Dijo que ésa era la causa de mis frecuentes eyaculaciones. Me recetó una medicación muy cara y dijo que si no seguía su receta al alcanzar la edad madura me quedaría impotente. No pudiendo permitirme pagar ni siquiera una cuarta parte de sus honorarios, empecé a desesperarme.

Experimenté muchos métodos durante largos períodos de tiempo. Ninguno de ellos era realmente eficaz. Algunas veces ni siquiera intentaba controlar la salida del semen.
Entonces, me enseñaron el Método de Cierre Externo. La primera vez que lo empleé sentí un pequeño dolor en el perineo. Mi profesor me dijo que era por no haber utilizado nunca estos músculos y los órganos de esta forma anteriormente. Me aseguró que mi cuerpo no corría ningún peligro. Después de esta primera vez utilicé el Cierre Externo de 300 a 400 veces sin malestar y sin problemas.

Cuando aprendí el método interno taoísta, me di cuenta de que ellos tenían un conocimiento muy profundo de la energía sexual humana. La importancia de abrir la ruta de energía en la espalda para llevar la fuerza hasta la cabeza nunca podrá exagerarse. Cuando abrí esta ruta, pude almacenar mucha más energía, ya que la cabeza puede almacenar más cantidad que la zona inferior de la espalda. Fui produciendo cada vez más energía para mi propio bienestar y el de mi esposa.

Durante los tres primeros años de mi matrimonio he utilizado el Kung Fu Sexual como método anticonceptivo. Cuando deseé tener un hijo, tuve que eyacular sólo tres veces antes de que mi esposa concibiera a nuestro hermoso hijo.
Sé que nunca habría alcanzado la felicidad y el éxito actual sin el Kung Fu Sexual. Mi salud es admirable y me dicen que parezco mucho más joven de lo que soy. De hecho, he advertido que después de una buena noche de, amor, mi pareja y yo parecemos varios años más jóvenes a la mañana siguiente. Mi esposa dice que la energía que yo le doy cuando hacemos el amor es el mejor tratamiento de belleza del mundo.

EXPERIENCIA DE UN ELECTRICISTA (27 AÑOS)

Tengo 27 años y trabajo de electricista en una compañía de electrónica en Long Islad.
Cuando cumplí los 20 años tuve que trabajar para mantener a mi familia y costearme los estudios. En poco tiempo quedé físicamente agotado y en esa misma época experimenté sueños húmedos, a veces tan frecuentes como tres o cuatro veces a la semana. Ello me hacía sentir débil, avergonzado y, en cierto modo, culpable. A medida que pasaba el tiempo las cosas parecían empeorar.

Si miraba fotografías de mujeres desnudas o asistía a espectáculos pornográficos, me excitaba tanto sexualmente que si sólo me tocaba el pene, eyaculaba. Si tenía alguna cita y la muchacha y yo nos besuqueábamos un poco y ella se apretaba contra mí, eyaculaba. Me turbaba tanto que, después de un tiempo, me asustaba concertar citas.

Cuando conocí al Maestro Chia, hace unos dos años, mi salud física y emocional estaba muy deteriorada. Cuando le expliqué la situación, me aconsejó que abriese la ruta Gobernante para poder practicar el Kung Fu Seminal que tenía relación directa con el problema. Me aconsejó realizar el ejercicio treinta y seis veces por la mañana y el mismo número de veces por la noche. En vez de eso, yo lo realizaba 100 veces por la mañana y 100 veces por la noche. En una semana, los sueños húmedos cesaron y pasaron dos semanas más sin que volviera a ocurrir.

Yo practicaba en cada oportunidad que se presentaba. Algunos días realizaba el ejercicio hasta 400 veces. Lo encontraba vigorizante. Si me cansaba o sentía sueño mientras conducía, me apartaba a un lado de la carretera y practicaba un rato; en poco tiempo estaba completamente despierto y lleno de energía. De hecho, siempre que no tenía nada que hacer, practicaba. Esperando la cola de un supermercado o cuando estaba solo y no tenía nada que hacer, practicaba la «Gran Aspiración» y la «Compresión Escrotal».

Cuando me levanto por la mañana me froto el pene y vuelvo a hacerlo cuando me acuesto. Si tengo una erección aspiro hacia arriba la energía utilizando el ejercicio de la «Gran Aspiración». Tan pronto como la energía sube a mi cabeza, la erección remite. Seis meses después de haber iniciado esta práctica, dejaron de molestarme los sueños húmedos. Cuando sueño con una chica, cosa que ocurre muchas veces, la energía se dirige a la cabeza, momento en el cual me despierto con la sensación de un néctar frío y fragante que no puede describirse. Este néctar del cielo, como he oído llamarlo, no se parece a ningún sabor que haya probado antes.

Después de practicar la «Gran Aspiración» durante un año, ha mejorado mi memoria, mi salud, los sueños húmedos han desaparecido y ya no me dan miedo las citas. No ha sido fácil. Hay muchos contratiempos en el camino pero la práctica hace maestros. Tras realizar muchos miles de veces el ejercicio de la «Gran Aspiración», se desarrolla una sensación tan placentera que estoy seguro de que nada puede compararse a ella. El placer sexual que había experimentado antes, antes y durante la eyaculación no era nada en comparación. Lo que ahora experimento sólo puede denominarse espiritual. Siento como si penetrase en mi alma. El placer del Kung Fu Seminal trasciende todo lo que conocemos en nuestro mundo de hoy.

EXPERIENCIA DE UN EMPLEADO DE TINTORERÍA (67 AÑOS)

Tengo 67 años y aún trabajo en una tintorería de la parte septentrional (el traductor supone que se refiere a Nueva York). A los 38 años de edad me di cuenta de que mi vida sexual estaba decayendo. Ya no me excitaba con facilidad y cuando finalmente lo hacía, tenía dificultades para mantener una erección firme. Empecé a leer todo cuanto caía en mis manos que tuviera relación con el tema. Nada parecía funcionar y por eso elaboré mi propio método. Al llegar al punto de la eyaculación, la contenía. Eso tampoco funcionaba demasiado bien porque, después de cierto tiempo, tenía sueños húmedos. No obstante, continué con la práctica pensando que podría ayudarme. Antes de cumplir los cincuenta mi actividad sexual había disminuido considerablemente. A los sesenta, se había reducido a sólo 4 ó 5 veces al año.

A los sesenta y cuatro años conocí al Maestro Chia. Le oí en una conferencia sobre «Kung Fu Seminal» pero, ciertamente, no podía creerle. Después de todo, en aquel entonces yo llevaba practicándolo casi 30 años. Pero dijo algo que atrajo mi atención. Dijo que había que completar la ruta Microcósmica, después de lo cual la energía se utilizaría con mayor eficacia. Recuerdo que comparó la Órbita Microcósmica con una autopista y explicó que si no se poseía dicha autopista, sería muy difícil transportar mercancías de un lugar a otro. Me llevó cuatro meses abrir la ruta, después de lo cual el Maestro Chía me enseñó el «Kung Fu Seminal» y la «Gran Aspiración».

Al principio, practicaba 36 veces al día siempre que podía hacerlo, o sólo unas cuantas veces si estaba demasiado cansado. Durante ese tiempo me enseñó diversas técnicas. Me dijo que me frotara el pene hasta que estuviese erecto, que me expusiera al sol y absorbiera energía de la tierra. Después de seis meses, vi que me despertaba frecuentemente por la mañana con una firme erección —uno de los signos más impresionantes de mejoría.
Sin embargo, cuando tuve un sueño húmedo por primera vez en diez años, llamé rápidamente al Maestro Chia para darle las gracias. Pasaron seis meses más sin ningún éxito. Le dije cómo me sentía —que no tenía ninguna fe en el método. Me presentó a otros alumnos que practicaban el Kung Fu Sexual.

Hablando con ellos y oyéndoles hablar de su éxito recobré la confianza en poder conseguirlo también yo. Aunque practiqué durante dos años me costaba trabajo obtener mucho placer a causa de mi edad. De hecho solo lo logré tres veces; sin embargo, desarrollé bastante control. El Maestro Chia me dijo que sólo sería efectivo en un 40% porque ahora tengo 67 años. Me prometió no obstante, que si continuaba practicando podría mantener relaciones sexuales incluso a los ochenta y que sería capaz de producir esperma para conservar mi salud y mi vigor.
Después de tres años de práctica me doy cuenta de repente de lo afortunado que soy al no padecer ningún trastorno de próstata —mal que afecta al hombre entre los 60 y 70 años de edad. Creo que el consejo del Maestro Chia, frotar la zona de la próstata, el Hui Yin y el área circundante ha sido de gran ayuda. Antes de iniciar esta práctica tenía que orinar de tres a cuatro veces por la noche; ahora la frecuencia se ha reducido a la mitad.

LA EXPERIENCIA DE UN COCINERO (30 AÑOS)

Tengo 30 años y soy cocinero de profesión. Mis principales problemas son que eyaculo demasiado pronto y que tengo de vez en cuando sueños húmedos. He meditado, hablado y leído mucho sobre el tema sin resultado. Un amigo me presentó al Maestro Chia diciéndome que le parecía muy bueno. Incluso después de haber practicado durante seis meses, aún tenía dificultades para controlarme porque, como dijo el Maestro Chia, no estoy casado. Frecuentando prostitutas como yo hago, no se puede practicar el método. Lo que ellas quieren es que eyacule lo más pronto posible para atender a otros clientes. El Maestro Chia me aconsejó que buscara a una chica que practicara conmigo y me aseguró que de este modo lo conseguiría. Me animó a realizar la «Gran Aspiración» y a frotarme más el pene, pensando que eso me ayudaría. Sin embargo, tengo un problema porque no creo que pueda atarme a una sola chica, y mucho menos casarme. De todos modos he mejorado. No estoy tan mal como antes. En un tiempo, solía eyacular a los dos segundos de penetrar la vagina de una chica. Ahora puedo aguantar hasta minuto y medio.

EXPERIENCIA DEL PROPIETARIO DE UN TALLER DE ROPA (38 AÑOS)

Tengo 38 años y poseo un taller de confección. Soy joven, triunfador y estoy orgulloso de mi capacidad sexual. Nunca he tenido problemas para conquistar a las chicas ni los he tenido cuando hemos estado juntos.
Durante años he estudiado y practicado toda clase de variaciones que un hombre y una mujer pueden disfrutar juntos. Me enteré de que un Maestro llamado Chia estaba enseñando Kung Fu Seminal y Yoga taoísta, y me intrigó tanto que fui a verlo.

Llevo visitándole unos tres años y medio. Ahora estoy convencido de que el Kung Fu Seminal es el corazón del Yoga taoísta. Ahora que he practicado estos métodos puedo satisfacer a mi esposa más plenamente que cuando era más joven. Además, mi propio placer ha aumentado enormemente.
No hay comparación entre lo que yo llamo placer mundanal y mi recién descubierto placer fuera de este mundo. Normalmente, con el tipo de eyaculación de todos los días el placer se acaba pronto. Con el Kung Fu Seminal no ocurre lo mismo. El placer que se genera permanece conmigo todo el día. Parece que ese placer no tiene final. Cada vez me parece alcanzar niveles más nuevos y más deliciosos, que no puedo describir, para amar a mi esposa. Dicha práctica ofrece energía extra como gratificación, por eso nunca estoy cansado. Ahora realizo el acto sexual tanto como deseo y lo controlo yo en vez de controlarme él a mí. ¿Qué más puede pedir un hombre?

LA EXPERIENCIA DE UN EJECUTIVO (38 AÑOS)

Tengo 38 años y trabajo como ejecutivo para una reconocida compañía de New Yersey. Cuando tenía 25 años un Maestro me enseñó un método de control sexual, quien me prohibió enseñarlo a nadie más. Después de un año, aproximadamente, me permitía realizar el acto sexual durante más de una hora sin eyacular. Llevo en este país unos 10 años y todavía no me he casado. Estoy agradecido de haber aprendido dicho método de autocontrol porque me ha permitido mantener relaciones continuamente con mujeres que disfrutaron de mi compañía.

Hace tres años oí hablar del Maestro Chia y fui a ver qué podía enseñarme. En tres meses abrí mi Órbita Microcósmica, Después, me enseñó el Kung Fu Seminal. Sólo sentía curiosidad por saber si había alguna diferencia en su método y estaba dispuesto a pagar para averiguarlo. Descubrí que el Maestro Chia enseñaba un método mucho más detallado y de más alto nivel y que presentaba un programa mucho más completo de desarrollo general.
Mi anterior Maestro nunca me enseñó nada sobre la apertura de la Órbita Microcósmica ni me había dicho lo que debía hacer con la energía sobrante. El Maestro Chia me ha enseñado incluso a trasmutar el Ching Chi, durante el acto sexual, en energía que puede enviarse a la cabeza. Ahora tengo la confianza de estar aprendiendo un sistema más completo. Además, me siento mejor, más fuerte y disfruto más sensaciones de placer que antes. Es importantísimo trasmutar la energía espérmica en un tipo de energía que pueda ser empleado por todo el sistema. La simple retención no sirve de nada y no impide en realidad que pierdas fluidos.

Es igual que construir un dique. Después de algún tiempo el agua rebosa por encima. Pero cuando no trasmuto la energía y la envío hacia la cabeza, siento que mis rutas energéticas se unen y se limpian. De lo contrario, la energía se acumula en áreas como la cabeza y al no tener donde ir, produce daños. Ahora estoy intentando abrir las 32 rutas que deben abrirse. Esto me permite emplear mucha más energía, porque tiene más espacio que ocupar. Ahora, ¿qué fin persigo? La inmortalidad parece muy lejana, pero me atrae mucho la idea. Creo que lo voy a intentar.

CAPITULO 14
ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA UNA VIDA SEXUAL RADIANTE Y SALUDABLE

«El Camino del Tao es unificar el espíritu. Hazlo reuniendo tu energía vital, relajando tu mente y armonizando tu voluntad. El cuerpo no debe ajustarse demasiado frío ni demasiado caliente, ni demasiado hambriento ni demasiado alimentado. De esta manera el sexo siempre estará tranquilo y relajado».

—Consejo de una Mujer sencilla al Emperador Amarillo

Durante siglos, los taoístas observaron que existían distintos medios de aumentar la energía del acto sexual y reducir la perjudicial pérdida de energías sexuales intercambiadas y transmutadas. Por ejemplo, imaginemos que dominas la «Gran Aspiración» hasta el punto de tener un perfecto control sobre tu orgasmo. Supongamos que realizas una copiosa comida antes de hacer el amor con tu pareja durante varias horas. Luego, te das una ducha inmediatamente y te tumbas desnudo a la fresca brisa veraniega que entra por la ventana.

Es muy probable que neutralizaras los efectos energizantes del sexo o, lo que es peor, que dañaras tu salud ignorando que la corriente de energía antes y después del acto sexual es tan importante como la corriente chí sentida durante dicho acto.
El dominio de la retención seminal es un paso fundamental para la transformación de tu energía sexual, pero no sirve de nada si la energía generada no se equilibra con el resto de tu vida. La copiosa comida reúne tu energía digestiva y la ducha y la brisa dispersan el chí que con tanto cuidado se ha conservado durante el acto sexual. Al taoísta le interesa conservar toda la corriente de energía vital en equilibrio y eso exige ser consciente de los sutiles acontecimientos que controlan tu vida. Ofrecemos algunas observaciones seleccionadas de las enseñanzas taoístas para mantener el sexo radiante y saludable.

1. ADAPTA TU ENERGIA A LA DE TU PAREJA CON CUARENTA Y OCHO HORAS DE ANTELACIÓN

El acto sexual comienza, en realidad, 48 horas antes, pues las energías acumuladas entonces se manifestarán cuando lo inicies. Por eso el día anterior, durante el acto sexual y después de él, debes tratar de sosegar cualquier sentimiento de intranquilidad o de ira, porque éste, más que ninguna otra cosa, bloqueará la corriente equilibrada de energía que tienes con tu pareja y que está dentro de ti. La naturaleza yin de una mujer le proporciona antenas sensibles para detectar las corrientes ocultas. Por eso, si estás despejado le ayudarás a ella a estar despejada y relajada cuando comiencen a hacer el amor. Si empiezan en el plano de la serenidad, el sexo los transportará con mayor facilidad a un nivel de éxtasis superior. Se sensitivo, permanece con tu pareja; el esfuerzo consiste en pasar a un estado más profundo de unión, no sólo compartir un clímax momentáneo. Deja que el sexo forme parte de la gran meditación que es tu vida.

2. LA ESTIMULACIÓN PREVIA COMIENZA CON UNA ATMÓSFERA RELAJADA

Recuerda que las zonas erógenas de una mujer son diferentes y, con frecuencia, más extensas que las del hombre. Acaríciala creando un «ambiente» íntimo que induzca a hacer el amor. La estimulación previa comienza antes incluso de acariciar el cuerpo de la mujer; una luz tenue o luz de velas, almohadas suaves y mullidas, prendas naturales, dulces olores, música y una conversación sosegada evocarán su energía sexual y difundirán su naturalidad a la tuya propia.

3. NO HAGAS EL AMOR DESPUÉS DE UNA COPIOSA COMIDA

Este corriente error puede arruinar tu digestión y tu acto sexual. El sexo y la comida son dos funciones aisladas que actúan mejor cuando la energía corporal no compite. El sexo con el estómago lleno reduce la producción de semen, produce indigestión y perjudica el bazo. Espera a que el alimento haya sido digerido del todo y aumentarás la calidad del acto sexual. Cuando hayas terminado, tomar algún alimento dulce, y caliente puede ser nutritivo. Una infusión de té quizá sea tonificante y ayude a que el hombre recupere su energía. Evita las bebidas frías. Tés helados o los cubitos de hielo después —tu cuerpo tiene que calentarlos y eso quema tu energía sexual sutil.

4. EVITA LA RELACIÓN SEXUAL EN ESTADOS EXTREMOS

Si estás demasiado cansado, hambriento, enojado, asustado, triste o débil no tengas relación sexual. La energía necesaria para hacer el amor puede romper el equilibrio de tu salud y acelerar el desarrollo de una enfermedad menor en otra que revista importancia. Un resfriado adquirido de la pareja puede convertirse en una gripe. Si sientes frustración sexual y estás «rebosante» de energía yang, practica el sexo pero con moderación. No agotes la energía yang para pasar al agotamiento del estado opuesto «yin». Es lo mismo que un hombre muy sediento que muere por beber de golpe el agua recién hallada.
Puedes sentir pasión y disfrutar plenamente de las sensaciones y sentimientos corporales estimulados por el sexo, pero trata de no perderte en sus extremos, pues el placer se tornará en dolor. Cuando la atmósfera es de un gozo relajado, ambos amantes verán más fácil abrirse a las energías superiores que hay en su interior. Si uno de los amantes pasa a un estado de excitación extremo, tal vez el otro se sienta desplazado y desequilibrado.

5. NO HAGAS EL AMOR CUANDO ESTÉS EBRIO

Es difícil controlar el flujo del semen y mucho más el flujo de chí cuando se está bebido. La sensación de calor que se siente con el alcohol es temporal, producida por los capilares sanguíneos que se abren y liberan la energía interna. El excesivo esfuerzo físico cuando se está ebrio puede dañar los pulmones al perder el control de la respiración. Una o dos copas ayuda a algunas personas a relajarse sin provocar la pérdida de control; si tienes que ingerir alcohol, aprende cuáles son tus límites y mantente dentro de ellos. Cuando tu propia energía te ofrezca una satisfacción más intensa que la que te ofrece el alcohol, desaparecerá la necesidad que tienes de ella de forma natural y sin esfuerzo.

6. ORINAR 20 MINUTOS ANTES DEL ACTO SEXUAL

Hacer el amor con la vejiga llena produce tensión en tus riñones y, por lo tanto, hace que sea difícil sentirse relajado durante el acto sexual. La única ocasión en que se aconseja orinar después es cuando la mujer está con el período menstrual. La orina evitará que la sangre de la mujer se seque dentro de la uretra del pene con la consiguiente obstrucción, lo que puede resultar muy doloroso.

Debes esperar un breve espacio de tiempo después de orinar antes de tener relaciones sexuales para darle a la vejiga (o a los intestinos si has defecado) y a otros órganos vitales tiempo de recuperar el equilibrio. Un breve descanso tumbado hará que se recuperen rápidamente. De lo contrario el acto sexual puede sufrir irregularidad en su ritmo y contribuir al desarrollo de úlceras debido a la tensión.

7. EL SEXO EN CONDICIONES ATMOSFÉRICAS EXTREMAS PUEDE RESULTAR PERJUDICIAL PARA LA SALUD

El frío o el calor excesivos, la lluvia y la humedad, la niebla y los vientos fuertes, el trueno y el relámpago tienen efectos en la función de tus órganos vitales y el equilibrio del campo electromagnético. Pueden conducir a desequilibrios entre los miembros de la pareja e incluso enfermedades si alguno de ellos está ya delicado. El tiempo atmosférico es una fuerza muy poderosa y debe ser respetado. Esto es aún más importante si se está intentando concebir un hijo, donde será preponderante crear un «ambiente» equilibrado (campo de energía de los padres) para su espíritu.

8. EVITA EL TRABAJO FÍSICO DURO ANTES Y DESPUÉS DEL SEXO

Si te dedicas a una actividad enérgica durante un par de horas antes y después de una relación sexual puede que los órganos y músculos utilizados queden agotados temporalmente. Ello tal vez interfiera en la transformación de energía sexual en los centros superiores, pues la energía será necesaria para la recuperación física. Cuando estás sudando o te sientes extenuado físicamente, tu fuerza vital abandona el cuerpo con facilidad. El sexo es una cura adecuada para este estado sólo si se hace el amor de un modo completamente pasivo y sosegado.

9. NO CONFÍES EN LOS REMEDIOS SEXUALES ARTIFICIALES

Los vibradores y consoladores pueden ser de gran ayuda para alguien que padezca una disfunción sexual (no pueda conseguir la erección o alcanzar el orgasmo). Pero a la mayoría de los hombres les conviene más «afilar su propia herramienta» y fortalecer sus órganos sexuales mediante el ejercicio, la dieta y el kung-fu sexual que confiar en los remedios artificiales. La meta consiste en que el acto sexual se convierte en un proceso interno éntrelos polos energéticos del hombre y de la mujer, por tanto, cuanto antes se abandonen las muletillas externas, mejor.

10. NO TE BAÑES NI TE DUCHES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ACTO SEXUAL

El agua es un buen conductor de la electricidad y eso incluye también la electricidad del cuerpo humano. Si te bañas inmediatamente después de hacer el amor, se eliminará parte de la carga creada. Espera a que tu cuerpo/mente haya tenido tiempo de relajarse y absorber la energía sexual de tu amante antes de tomar una ducha. La tradición yóguica ensalza las virtudes del agua para eliminar las partículas y energía negativas del cuerpo, pero esto debe hacerse a diario o, en cualquier caso, antes del acto sexual. La piel olerá y estará más fresca si no se lava excesivamente con jabones que eliminan los aceites naturales. Pruebe a lavarse sólo las axilas y las ingles con jabón y frotarse el resto de la piel con una esponja. Ello la hará más suave y natural.

11. NO PENETRES A LA MUJER CON MOVIMIENTOS DEMASIADO BRUSCOS

La vagina de la mujer puede volverse insensible si la golpeas continuamente con el hueso de la pelvis y el pene, y llevarla al agotamiento o a asociar de forma negativa el dolor con el sexo. Los movimientos firmes pero suaves le proporcionarán un placer más duradero. Al principio también hará que te resulte más sencillo la retención de tu semilla; cuando domines el proceso de transformación sexual, podrás jugar con variantes más apasionadas.

12. TU ENERGÍA SEXUAL ES MAYOR EN PRIMAVERA

Tu cuerpo posee cuatro estaciones, lo mismo que la naturaleza. No te obligues a mantener relaciones sexuales siempre con la misma intensidad. No es natural y, en definitiva, te consumirá. Abril y Mayo son los mejores meses para el sexo, porque el esperma se encuentra en estado de expansión la misma cantidad de esperma está más aletargado en invierno, cuando la energía se contrae de forma natural para sobrevivir al frió. Si debes eyacular la mejor época es la primavera, seguida del verano y, el otoño porque el excedente desciende hacia el invierno.

13. SI TE ENCUENTRAS ENFERMO, HAZ EL AMOR PASIVAMENTE

El sexo puede resultar curativo para el hombre cuya salud se encuentre debilitada pero sólo si éste asume un papel pasivo, es decir que sea la mujer quien se mueva encima. Esto permitirá al hombre absorber la energía curativa yin de la mujer sin perder más de la, ya mermada, energía yang. Si tú te encuentras fuerte y tu amante está débil, puedes ayudarla asumiendo el papel activo. Si te encuentras mal por exceso de sexo, hacer el amor de manera pasiva, sin movimientos, servirá de cura. Los síntomas comprenden dolor de pene, escroto húmedo y bajo nivel de energía.

14. DEJA DE HACER EL AMOR SI SE HA CONVERTIDO EN UNA RUTINA

El sexo se vuelve un acto mecánico para el hombre cuando se olvida o se ignora que la mujer necesita una preparación previa adecuada para hacer el amor. Estimula a la mujer mediante la debida preparación previa y con cálidos sentimientos. Si tomas su cuerpo o el acto sexual como algo que se da por sentado, la mujer no estará debidamente preparada para intercambiar su energía amorosa a través de sus pechos y de sus labios. Si el único contacto son los órganos genitales, el pene y la vagina, la energía no fluirá hacia su corazón ni a los centros superiores del hombre. Por eso, el hombre mata el propio fin que pretende al utilizarla como una especie de masturbación. Impide el retorno del flujo de su propia energía sexual al realizar el acto sexual de forma mecánica. Es mejor que no le acuestes con tu amante a mantener una relación sexual «muerta» —por lo menos así la polaridad entre ustedes puede crearse y volver a despertar la atracción que aún existe.

Si crees que el sexo se está haciendo aburrido, reduce la frecuencia de tus relaciones. Trata el acto sexual como si fuese una fiesta y hazlo solo cuando se sientan extremadamente llenos de salud y de pasión. Dejen de utilizar el sexo como un modo de escapar al aburrimiento, a la ira o como medio de enmascarar el miedo oculto a que el amor entre ustedes haya muerto. Lo que importa es la calidad del amor, no la cantidad de sexo.

15. NO CONFIES EN LA FANTASÍA SEXUAL PARA EXCITARTE

El peligro que encierra la confianza en la fantasía sexual es que el sexo quedará limitado a un viaje mental. Las energías yin y yang que pasan a través del hombre y de la mujer son reales, no una fantasía. Si limitas el sexo a una imagen idealizada tomada del Playboy o inventada por tu imaginación, te resultará difícil experimentar en tu cuerpo la intensa corriente de tus energías más profundas. SÍ el sexo se convierte en un juego mental, puede bloquear el juego de tu ser porque no está centrado en el cuerpo en el momento presente sino que se proyecta hacia el futuro. ¿Cómo puedes amar a la mujer que tienes entre tus brazos si estás ocupado abrazando a otra que tienes en tus sueños? Ambos amantes se engañan con esto.
La tendencia común en el hombre es la de proyectar a un tiempo futuro un plan de acción. Esta imaginación es una fuerza cuando conduce a logros positivos. La proyección conjunta de voluntad espiritual compartida por los amantes lleva a una honda satisfacción.

Pero las fantasías sexuales se convierten en una proyección negativa, en una huida del presente, imposible de realizar por una mujer real. Lo que es peor, reduce a la mujer real al nivel de objeto de fantasía. Puede ser una excusa para dejar a la mujer real que hay en tu vida y ponerte a perseguir a una mujer imaginaria. Los textos clásicos taoístas hablan de «fantasmas» que visitan a los hombres en sus sueños y hacen el amor con ellos con intensa pasión. Estos hombres nunca son felices con su vida, buscando constantemente la intensidad en sus sueños y nunca despiertan a la posibilidad de que podrían gozar un amor más satisfactorio con una mujer de verdad, con un cuerpo de carne y hueso y un alma si empleasen su energía cultivando esa posibilidad.
Pero, ¿cómo escapar al poderoso encanto de la fantasía sexual? Cultivando el flujo de nuestra propia energía por medio de sanos ejercicios físicos tales como deportes, yoga, artes marciales y la meditación de la Órbita Microcósmica. La Gran Aspiración también es eficaz si se hace siempre que vayas a caer en la fantasía. Si trasladas tu energía hasta la corona de la cabeza cada vez que tengas una erección o sientas que vas a tener una fantasía sexual, acabarás venciendo esa tendencia que hay dentro de ti.

Otro modo de vencer la fantasía sexual consiste en sobrevivir a ella si se presenta la ocasión inmersa en tu idea de comportamiento erótico salvaje o de pretender mujeres que, en el fondo, sabes que no son para ti —pero, obsérvate con cuidado y averigua cuál es la ventaja de la satisfacción real. Con frecuencia, esto basta para difundir la carga creada en torno a la fantasía porque la experiencia de la vida real de tu fantasía rara vez se iguala a la perfecta fantasía de tus sueños. Los taoístas dicen que no se puede hacer «este mundo» más perfecto. Solamente la simple conciencia de las fuerzas que hay en tu vida te llevará al profundo conocimiento de que el mundo está hecho a la perfección.

16. TEN VARIAS ALMOHADAS A LA MANO

Debido a que los métodos taoístas pueden ser prolongados, es importante la utilización de almohadas para evitar moler a tu pareja durante los dilatados períodos de descanso e intercambio de energía. La pierna de un hombre pesa mucho sobre una mujer y puede cortar la circulación sanguínea. Hacen falta, al menos, dos almohadas si estáis tumbados uno al lado del otro.

CAPITULO 15
EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA POTENCIA MASCULINA

En este capítulo, destinado a aumentar la capacidad potencial del hombre, hay muchos ejercicios. Cada uno actúa sobre un aspecto particular de la energía y los órganos sexuales masculinos. Elige el que te guste o el que se adapte a tus necesidades particulares de salud. Una vez restablecida la vitalidad, los ejercicios principales que han de practicarse se enseñan en el capítulo seis, la Respiración Testicular y el Cierre de la Energía, combinados con la absorción de energía solar y el masaje del pene, la próstata y el ano.

CÓMO CURAR LA IMPOTENCIA

Para quienes son impotentes el medio más valioso para curar la impotencia es abandonar el sexo durante algún tiempo. Es como si un hombre que no tuviera dinero empezase a ahorrar y cuando tuviese unos pocos dólares, los gastase de nuevo. Del mismo modo, cuando desees recuperar la potencia lo más importante es dejar de tener relaciones sexuales hasta que el cuerpo se restablezca. No servirán de nada las hormonas, medicinas ni drogas. Es similar a la bancarrota: se pide y se pide prestado hasta que ya no se puede pedir más. Nadie te prestará el dinero. Tú continúas explotando tus reservas de energía vital.

Ahorra tu semilla, haz ejercicios e intenta comer sanamente abandonando malos hábitos como fumar, beber alcohol y ver películas pornográficas —eso te estimulará a perder más energía sólo con pensar en ello. Para los momentos que dediques al sexo, prepárate con la técnica conocida como "Afilar la Herramienta". Te ayudará a contener tu potencia y a desarrollar la capacidad de evitar la eyaculación precoz.

El primer método se practica estando inmerso en un baño caliente. Dentro de la bañera, con el agua aún caliente, frota el pene como si fueras a masturbarte. Cuando estés totalmente erecto, a su tamaño óptimo, y estimulado al máximo, coge con tus manos los testículos y apriétalos, sujétalos con fuerza. Realiza esta operación innumerables veces (al menos 100 o 200 veces). Al principio, frota el pene lentamente pero con insistencia. Este método desarrolla de forma gradual la potencia sexual en el hombre.

La idea se basa en que, practicando dicho ejercicio bajo el agua de una bañera, la presión del agua se ve aumentada por el agarre, sujeción y apriete de los testículos. Ello estimula la secreción hormonal y la producción de esperma. Después de un tiempo, la potencia sexual habrá aumentado considerablemente. Durante la realización del ejercicio el hombre debe contenerse de eyacular a toda costa, pues no alcanzaría su propósito.

CÓMO EVITAR LOS SUEÑOS HÚMEDOS

Los sueños húmedos tienen diferentes causas: una de ellas es la estimulación que se recibe a diario por vía sexual y la otra se debe a comer en exceso y a muy altas horas de la noche. Otra de las causas podría ser que las sábanas sean demasiado cálidas o que los calzoncillos estén muy apretados Otra causa es el beber demasiada agua, lo que provoca que la vejiga oprima la glándula prostática y se produzcan así los sueños húmedos.
En un adulto normal, tener sueños húmedos una vez al mes se considera corriente. Pero algunos pierden la semilla de 4 a 8 veces al mes debido a que están muy débiles, abusan del sexo o se masturban demasiado. Cuando hay mucha cantidad de esperma y se estimula tiene lugar la eyaculación. Enfermedades como las infecciones del útero, la próstata o enfermedades venéreas dañan las zonas genitales y pueden hacerte eyacular con mucha facilidad.

Todavía peor es tener sueños húmedos con mayor frecuencia, por ejemplo todas las noches. Algunas personas los tienen incluso durante la siesta. Estas personas tienen el rostro pálido, los ojos tristes, su cuerpo es torpe, sufren pérdidas de memoria y su estado físico es siempre pobre. Después de practicar este método durante unas cuantas semanas, empiezan a recobrar energía.
Intente primero dejar de perder energía. Porque cuanto más débil se encuentra el cuerpo más esperma se pierde. Lo principal es cerrar u ocluir[1] el pene. Este ejercicio se denomina "Sellar la Puerta de Salida". Si practicas diligentemente este método, podrás detener la pérdida en una semana. El método que enseñamos ha sido empleado por personas con serios problemas de sueños húmedos y ha dado buenos resultados.

Existen dos posiciones. Una es tumbarse sobre la espalda, pensando y concentrándose en llevar calor al hui-yin y a los testículos. Hazlo durante unos diez minutos. Después de eso, realiza la Gran Aspiración, apretando los dientes y los puños, colocando la lengua en el paladar y aspirando mientras aprietas los pies y las nalgas. Empieza a aspirar desde el Hui-Yin, los testículos y el pene, aguantando la respiración mientras tanto durante uno o dos minutos y ve aumentando progresivamente hasta llegar a los cinco minutos.
Haz treinta y seis repeticiones cinco veces al día: 180 veces en total. O bien, utiliza la posición sedante con la espalda recta, meditando en la región del Hui-Yin durante diez o quince minutos y, gradualmente, aprieta los dientes, las manos, los pies y las nalgas. Realiza también 36 repeticiones de la Gran Aspiración, 5 veces al día durante, al menos, dos semanas o un mes.

La segunda posición es completamente tendido sobre la cama y frotándose las manos hasta que estén calientes. Coloca la mano derecha debajo de la cabeza y la izquierda debajo de los testículos levantando el pene hacia arriba.
Emplea la palma para presionar los testículos y comienza la aspiración pensando en la energía trasferida desde la espalda a la cabeza y desde la mano izquierda a la mano derecha. Aprieta los pies, los dientes y haz 24 repeticiones de la Gran Aspiración durante 5 minutos diarios.
El tercer método consiste en sentarse sobre el suelo, con la espalda recta, y colocar el pie izquierdo sobre el pie derecho. Frota lodo el pie, sobre todo en el yung ch´uen 36 veces. Cambia de pierna y repítelo, llevando la energía a los pies y después de nuevo a la cabeza.
El método más eficaz es el primero, especialmente para aquellas personas que han hecho meditación y pueden, gradualmente, trasladar la energía a la cabeza. Esta técnica es también

[1] tr. y prnl. Cerrar un conducto u orificio, de modo que no se pueda abrir naturalmente.

la más poderosa para quienes no poseen entrenamiento en la meditación. Llevará un poco más de práctica pero dará buenos resultados. El segundo es sólo para quienes no han practicado la meditación en absoluto y no pueden controlar muy bien su mente. El tercer método es bueno para cualquier estado y momento porque frotar los pies es muy provechoso para la salud en general.

Vuelvo a repetir que estos métodos se habían mantenido muy en secreto hasta ahora. Muchos libros hablan de ellos, pero ninguno revela el secreto. Aunque el método sea sencillo, su eficacia es real pues ya ha servido de ayuda a muchas personas.

CALENTAR LA ESTUFA

El siguiente método para aumentar la potencia sexual en el hombre es una variante del Ejercicio del Ciervo Macho, llamado «Echar carbón a la Estufa de Oro». Para realizar este ejercicio colócate de pie en la posición del caballo, o siéntate en el borde de una silla para que el escroto cuelgue por el borde de ésta. Opcionalmente, puede realizarse tumbado sobre el costado derecho con la pierna derecha completamente extendida y la izquierda doblada por la rodilla, dejando que los testículos cuelguen en libertad. El brazo izquierdo descansará sobre un cojín y la mano derecha sostiene la cabeza con el dedo pulgar y el resto de los dedos rodeando la oreja.

Para realizar el ejercicio, frota las palmas de las manos hasta que se calienten. Con una mano, abarca el escroto; con la otra, frota el bajo abdomen (Tan Tien) de un lado a otro por lo menos 100 ó 300 veces. Mientras frotas el bajo abdomen, inhala aire y contrae el ano, el perineo y los músculos de las nalgas. Intenta dirigir la energía generada a través de la columna hasta el cerebro; luego, hazla descender por la parte anterior del cuerpo hasta que llegue otra vez al ombligo. Después de un rato, puedes cambiar de mano y utilizar la otra para efectuar el masaje. Si has adoptado la posición de tumbado, realiza el ejercicio cambiando de lado.

DIAGRAMA 35

Sujeta el escroto y frota el caldero. Ello estimula la producción de hormonas y de esperma para curar la impotencia.

DAR MASAJE A LA ZONA DEL ESCROTO (BAJO TAN TIEN)

Este ejercicio es una variante del Calentamiento de la Estufa y se denomina sencillamente la Zona del Escroto. Para realizarlo el hombre debe frotar enérgicamente las palmas de sus manos hasta que se calienten, presionando con fuerza una mano contra la base del muslo a la altura de la ingle y con la otra mano contra el Tan Tien. Se empieza a frotar con la mano que oprime la raíz del muslo derecho hacia la raíz del muslo izquierdo y, después, se da un masaje al área del Tan Tien. Las manos no deben tocar ni oprimir los genitales. Frota cada una de las zonas un total de 36 veces siguiendo el orden anterior. Cuando se frota la zona del Tan Tien, la fuerza del masaje debe hacer que el pene se levante y se mueva. Esta técnica curará la impotencia y aumentará la energía del hombre, indirectamente, estimulará la próstata y aumentará la producción de semen.

COORDINACIÓN DE LOS TENDONES, LA MÉDULA Y LOS HUESOS

Para realizar este ejercicio, siéntate con los píes estirados por delante de ti sobre una cama o colchoneta, etc., con las manos relajadas sobre tus rodillas. Durante la inhalación, levanta los brazos por los costados de forma que se miren las palmas de las manos y los codos queden doblados. Aspira tus órganos genitales y el ano, y aprieta con fuerza las nalgas. Estira las piernas doblando hacia atrás los dedos de los pies. Al mismo tiempo, empuja los brazos hacia arriba, girando las muñecas para que las palmas de las manos se sigan mirando y entorna los ojos para ver la parte anterior de tus manos, inhala aire por el Tan Tien. Mantén esta postura mientras te sientas cómodo, concentrando la energía entre 1 y 2 pulgadas por debajo del ombligo.

Exhala el aire y, mientras lo haces, dóblate por las caderas hacia delante hasta tocar los dedos de los pies (o, si no puedes, las rodillas). Inspira, vuelve a la posición sedente y relájate. Toma aire y repítelo. Comienza con diez repeticiones y ve aumentando el número hasta llegar a 36 ó 100 veces. Puedes realizar este ejercicio por la mañana al levantarle y por la noche antes de acostarte.

MÉTODO SECRETO TAOÍSTA DE EXPULSAR LA ORINA

Otra técnica que fortalece los riñones consiste en orinar de pie, sobre la punta de los dedos. A fin de aumentar la potencia sexual, es muy importante fortalecer los riñones. La práctica de este ejercicio ayuda a curar la impotencia y a prevenir la eyaculación precoz, porque fortalece los riñones si se practica durante cierto tiempo. Es muy sencillo de realizar y consiste en orinar de pie sobre las puntas de los dedos, manteniendo al mismo tiempo la espalda y la cintura rectas. Aprieta los dientes, cierra las nalgas, conserva la presión en la zona abdominal y descarga enérgicamente la orina mientras exhalas lentamente. Este proceso aumenta y tonifica la energía renal.

La impotencia y la frágil capacidad sexual se suelen asociar con oír los síntomas de debilidad en la energía renal entre los que se incluyen la fatiga, la pereza y la falta de fuerza de voluntad para llevar a cabo los fines que uno se propone.

Puede comprobarse fácilmente la fortaleza sexual observando la fuerza con que se expulsa la orina. ¿Con qué fuerza sale? Si lo hace con mucha fuerza, la energía sexual es buena. Si lo hace de forma débil y sin fuerza y dejando caer gota a gota hacia el final, la energía sexual será débil.

Otro sencillo método de fortalecer los riñones, y de aumentar así la potencia sexual, consiste en sentarse sobre una silla sin respaldo, taburete o en el suelo. Siéntate con las rodillas dobladas y coloca las manos sobre ellas. Échate hacia atrás hasta formar un ángulo de 45 grados; luego, vuelve a la posición inicial. Hazlo tantas veces como puedas y repite el ejercicio, por lo menos, diez veces al día. Este ejercicio ejerce una fuerte presión sobre la musculatura abdominal, por lo que aumenta la fortaleza abdominal. Un abdomen fuerte es otro indicio de una potente energía sexual.

SEIS EJERCICIOS PARA LOS RÍÑONES Y LA ESPALDA

A continuación ofrecemos una lista de ejercicios que actúan sobre los músculos abdominales, la musculatura de la cintura, y la zona inferior de la espalda. Si la zona inferior de la espalda y el abdomen están fuertes, son indicio de un considerable potencial sexual que ayudará a evitar la eyaculación precoz, el lumbago, el dolor en la zona inferior de la espalda y problemas urogenitales de todas clases. Estos ejercicios y los movimientos también fortalecen la energía renal.

Ejercicio Uno:

Túmbate de espaldas sobre el suelo o una colchoneta, con las piernas levantadas y estiradas formando un ángulo de 80-90 grados. Empieza a bajarlas hacia la izquierda hasta que alcancen un ángulo de 45 grados. Luego, llévalas a la posición Inicial. Bájalas, después, hacia el lado derecho hasta que alcancen un ángulo de 45 grados y llévalas a la posición inicial. Este ejercicio puedes realizarlo al menos 10-12 veces cada vez.

Ejercicio Dos:

Túmbate de espaldas sobre el suelo o una colchoneta. Levanta ambas piernas hasta que formen un ángulo de 45 grados con el suelo. Luego, cruza una pierna con otra de tres a cuatro veces. Repite el ejercicio de diez a doce veces.

Ejercicio Tres:

Túmbate de espaldas sobre el suelo o una colchoneta. Coloca las manos en tus caderas y levanta la parte superior del cuerpo hasta formar un ángulo de 45 grados con el suelo. Conserva la posición tanto tiempo como te sea posible; luego, deja caer tu cuerpo hasta el suelo. Repite el ejercicio 10-12 veces o más si lo deseas.

Ejercicio Cuatro:

Tumbado sobre el estómago en una colchoneta, con ambos brazos doblados por los codos y las manos extendidas cerca de las orejas, levanta del suelo la parte superior del cuerpo. Aguanta en esta posición tanto como puedas y, después, deja caer el cuerpo lentamente hasta el suelo. Repite el ejercicio 10 veces.

Ejercicio Cinco:

Tumbado sobre el estómago sobre el suelo o una colchoneta, entre laza las manos detrás de la espalda, por la parte más estrecha de ésta. Levanta del suelo la parte superior del cuerpo y la parte inferior de éste simultáneamente para que sólo el abdomen esté en contacto con el suelo. Aguanta tanto como te sea posible. Deja caer ambas partes del cuerpo hasta el suelo y repítelo diez veces.

Ejercicio Seis:

Tumbado sobre la espalda, levanta alternadamente las piernas y mantenlas levantadas tanto tiempo como puedas. Realiza diez series del ejercicio.

Este grupo de ejercicios debe realizarse a diario y la mejor hora es por la mañana temprano.
El siguiente ejercicio se ha tomado del Pa Tuan Chin (Ejercicios de Salud Chinos) y es muy bueno para los riñones.

- Sitúate con los pies separados a la distancia de los hombros, las manos en los costados y la lengua tocando el paladar.
- Inhala, flexiona por la cintura y exhala mientras desciendes hasta tocar el suelo con las palmas de las manos si puedes.
- Inhala mientras te pones derecho.
- Al mismo tiempo que lo haces, extiende las manos por encima de la cabeza y mantente de pie sobre las puntas de los dedos hasta que no puedas estirarte más.
- Exhala mientras vuelves a apoyarte en las plantas de los pies y, al mismo tiempo, coloca los puños sobre los riñones, en la espalda por debajo de las costillas.
- Relaja ambos costados e inspira al tiempo que haces presión con los puños sobre los riñones inclinándote hacia atrás tanto como puedas. Exhala a medida que regresas a la posición inicial y repítelo 10 veces.

COMO AGRANDAR Y ALARGAR EL PENE

Inhala el aire por la nariz y llévalo a la garganta; de ahí, trágalo y comprímelo hacia el estómago. No lo dejes en el pecho. Después, el aire, que puedes sentir como energía, se imagina en forma de bola y se hace rodar por la parte anterior del cuerpo, por debajo de los músculos abdominales. Cuando el aire alcance la parte más baja del abdomen, comprímelo hacia el pene. Este ejercicio para agrandar el pene se diferencia de la compresión escrotal porque en la última el aire se comprime hacia el escroto.

Mientras diriges el aire hacia el pene, haz presión con los tres dedos centrales de la mano izquierda en el punto medio del Hui-Yin, entre el ano y el escroto. Dicha presión evita que la energía del aire regrese al cuerpo. La energía se aloja en el pene.

Respira normalmente mientras tienes los dedos de la mano izquierda en el punto medio del Hui Yin. Al mismo tiempo, empieza a ejercitar directamente el pene. Llévalo adelante y atrás, estirándolo con un suave movimiento rítmico durante 36 veces. A continuación, utiliza el pulgar para frotar el glande del pene, lo que provocará su erección. Si no se produce la erección, continúa aspirando y frotando el glande hasta que el pene quede erguido.

La mano derecha entonces rodea el pene firmemente por la base, lo sujeta con fuerza y se desliza hacia delante una pulgada. De este modo la energía aérea queda retenida en el cuerpo del pene y es dirigida a la cabeza del mismo. Siente la presión que ejerce sobre la cabeza y mantenla, pero no la fuerces demasiado.
Después, el pene se estira hacia el lado derecho y se hace rotar con un movimiento agitado treinta y seis veces en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario. Luego, se estira hacia el lado izquierdo y se hace rotar otras treinta y seis veces en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario, manteniendo simultáneamente la presión del aire.

Este ejercicio da masaje a todo el sistema urogenital, que incluye el pene, la próstata, las venas, arterias y nervios circundantes; la vejiga e incluso los riñones reciben un beneficioso estímulo. La energía de muchos órganos corporales fluye hacia el pene y se desarrolla el tono y la función de todos ellos.
En la última manipulación del pene se golpea, con suavidad, la cara interna del muslo derecho con el pene erecto 36 veces, al mismo tiempo que se mantiene la compresión del aire. Golpea después la cara interna del muslo izquierdo 36 veces.

Al finalizar estos ejercicios calisténicos[2], sumerge el pene en agua templada durante un minuto, lo que servirá para absorber la energía cálida yang y para la dilatación. Ello completa del masaje del órgano y debe provocar crecimiento de una pulgada (2, 50 cm) durante el primero o segundo mes de práctica. Dependiendo de la estructura corporal individual, es posible lograr mayores aumentos.

COMO HACER QUE EL PENE PIERDA SENSIBILIDAD

Durante milenios se han buscado técnicas que redujesen la sensibilidad del pene como medio de evitar la eyaculación precoz. Yo prefiero los métodos del Kung Fu Seminal a los contemplados aquí, no obstante, no desanimo a nadie que desee probar otros siempre que se tomen las precauciones oportunas. (Ver también los capítulos sobre «Afilar el Instrumento y «Evitar la Impotencia»).

Algunos han llevado materiales ásperos en el interior de los calzones. El tejido frota el pene y la sensibilidad nerviosa va desapareciendo gradualmente. Muchos han aconsejado efectuar movimientos de vaivén todos los días contra sacos de arroz o dentro de la arena. No obstante, la arena puede penetrar en el interior y producir irritación e infecciones. El arroz puede cortar y dañar el miembro.

Dichos métodos, tal vez, proporcionan un poco de estimulación extra, pero son primitivos, dolorosos y peligrosos. No tienen en consideración que el pene desnudo es perfecto cuando se utiliza comprendiendo sus leyes, el riguroso entrenamiento y la invencible fuerza del amor.

[2] (Calisténica) sistema de gimnasia ligera o rítmica para desarrollar la fuerza y gracia de los movimientos

FORTALECER LA ERECCIÓN

Este método ayuda al hombre a obtener una erección más fuerte, más saludable y más enérgica. Coloca el pulgar por encima del pene y el dedo índice en la parte inferior, en la raíz. Inspira, contén la respiración; después, aprieta y agarra el cuerpo del pene con un movimiento hacia la punta de este. El pulgar, índice y meñique oprimen de tal forma que la sangre se ve obligada a ir hacia la cabeza del pene. Mantén este agarre tanto tiempo como puedas controlar la respiración. Efectúa nueve repeticiones. Ello obliga a que la sangre entre en el pene y no pueda regresar. Mientras contienes la respiración, cuenta nueve y, en cada cuenta, aprieta más hacia la cabeza del pene. Esta técnica fortalece el pene y de forma reflexiva fortalece todo el cuerpo.

LA REFLEXOLOGÍA[3] PROPORCIONA MASAJE AL PENE

El pene puede recibir un buen masaje reflexológico, lo mismo que las manos, los pies y las orejas. Ello se debe al hecho de que en algunas partes del cuerpo existen zonas reflexivas que se relacionan con otras zonas del cuerpo y los órganos internos. Lo mismo que en las plantas de los pies puede verse un esquema completo de los órganos internos, también puede encontrarse ese esquema en el cuerpo y la cabeza del pene.

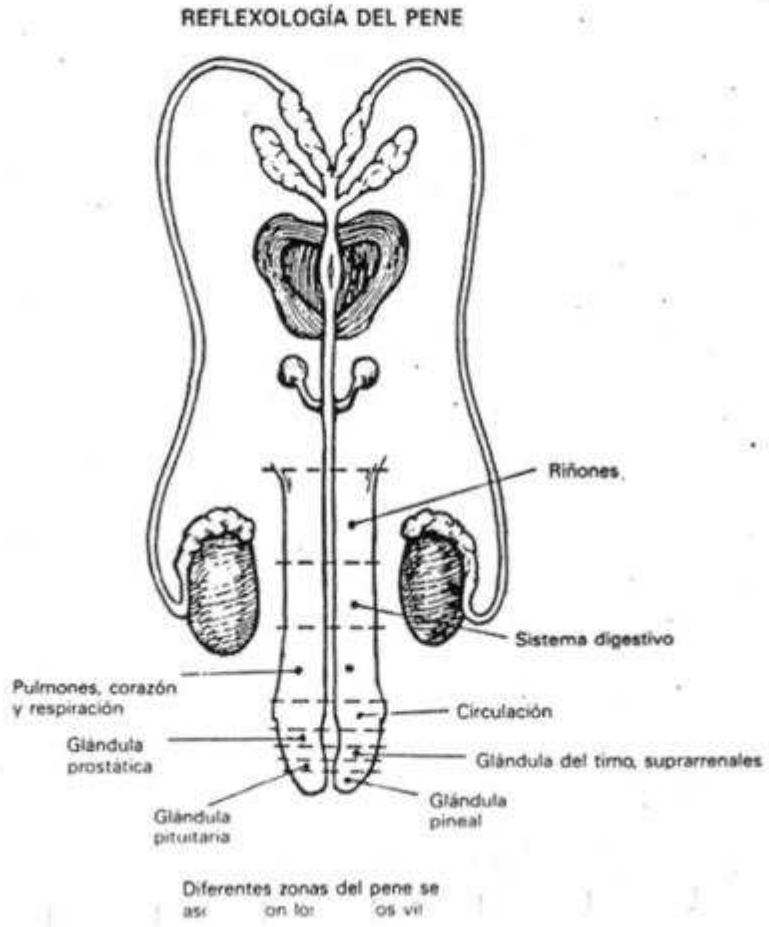
Este masaje es muy placentero y beneficioso para la salud. Podemos verlo claramente cuando frotamos el pene y sentimos de pronto las agradables sensaciones que aparecen en otras áreas del cuerpo. El masaje consta de dos partes:

a) En primer lugar, localiza el masaje con el pulgar y los demás dedos comenzando en la base y efectúalo a lo largo de todo, el cuerpo del pene en ambas direcciones, con un movimiento circular en las partes superiores, inferiores, en la punta y en la parte posterior hacia la base.

b) «Frotar la Cabeza de la Tortuga» —Para dar masaje a la cabeza del pene, coge la cabeza con el índice y el medio. Da masaje a la punta con el pulgar en un movimiento circular, mientras presionas suavemente sobre la cabeza. Ello se refleja en la próstata y da masaje a esta glándula, lo que resulta muy beneficioso. Repite el masaje de 100 a 300 veces en ambas direcciones; con ello se desarrolla y energétiza la glándula prostática.
Nota: No eyacules. Si te sientes muy excitado, realiza la técnica de la Gran Aspiración o ve más despacio durante unos instantes.
Este masaje crea potencia sexual desarrollando la glándula prostática. Con este ejercicio se previene el cáncer de próstata, y puede realizarse cientos de veces diarias.

[3] Reflexología o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados zonas de reflejo), basada en la creencia de que tendría un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo, o de que mejorará la salud general.

DIAGRAMA 36



EL MASAJE DE LA MECHA INDÚ

En este masaje debes de frotar las palmas de las manos hasta que se calienten. Sujeta al pene con una mano y con la otra agárralo firmemente por la base de los dedos pulgar e índice. Realiza la técnica de la Mecha Hindú a uno y a otro lado de 9 a 36 veces. Este ejercicio estimula los riñones. Si se realiza la misma técnica en la parte media del pene, se estimula el aparato digestivo. Si el masaje se da por debajo de la cabeza del pene, se estimula el corazón, los pulmones y el apáralo respiratorio. Sostén el pene con una mano y con la otra realiza la técnica de la de la Mecha

CUATRO FORMAS DE AUMENTAR EL ESPERMA

1. **Agarre de los testículos y Masaje por presión:** Este ejercicio estimula la producción de esperma y de hormonas, y desarrolla el potencial sexual del hombre. Para ejecutarlo, frótate las manos hasta que estén calientes. Sujeta el pene con una mano y con la otra agarra los testículos y apriétalos suavemente. Ve apretándolos cada vez más con agarres cortos y pronunciados mientras tiras de ellos con suavidad. Realiza un mínimo de 100 agarres antes de cambiar de mano y repitiéndolo desde el otro lado.

2. **Golpeteo de los Testículos:** Como en el ejercicio anterior, éste estimula la producción de esperma y de hormonas en el hombre. Frota las manos hasta que se calienten y sujeta el pene con una de ellas. Pon la otra mano en forma de copa y colócala bajo los testículos. Comienza a agitarlos suavemente y ve aumentando poco a poco la intensidad del golpeteo. Agárralos de 3 a 5 minutos por lo menos. Cambia de mano y repítelo.

3. **Suaves Golpecitos en los testículos:** Vuelve a frotarte las manos hasta que se calienten. Sujeta el pene con una mano y con la otra da suaves golpecitos a los testículos, aumentando gradualmente la intensidad de la fuerza. (No lo hagas con demasiada fuerza). Realiza el ejercicio diariamente durante 3 a 5 minutos y luego cambia de mano para hacerlo por el otro lado, Golpe también la raíz de los testículos, por la base, en el perineo.

4. **Masaje a los testículos:** Frota las manos hasta que se calienten. Sujeta el pene con una mano y con la otra dale un masaje a los testículos empleando para ello el dedo pulgar, en sentido circular y en ambas direcciones durante 3-5 minutos, (al menos 100-300 veces). Cambia de mano y repítelo en ambas direcciones 100-300 veces. También se puede sujetar los testículos con los dedos y dar el masaje circular con el tacón de la mano.

Todos estos ejercicios aumentan la potencia sexual y la producción hormonal, estimulan la energía ching y la glándula prostática, fortaleciendo el pene y los centros de energía interiores. Después de realizar estos ejercicios debes realizar el Kung Fu Seminal para transferir la energía sexual a los cetros superiores. Si por casualidad perdieras la energía al eyacular, habrás destruido tu propósito.

MASAJE A LA GLANDULA PROSTATICA

Además de dar masaje a la «Cabeza de Tortuga», se puede dar masaje a la próstata directamente. Esto se hace colocando un dedo en el ano: se utiliza el dedo índice, un guante, y un poco de saliva, vaselina o bien aceite especial para masajes. Introdúcelo con suavidad y da masaje a la próstata. También se puede hacer metiendo y sacando el dedo, variando el ritmo para obtener el máximo estímulo, en el esfínter anal. O también presionando sobre el punto Hui-Yin, en el perineo. Frotar este punto de un lado a otro cientos de veces también estimula la glándula prostática.

Los puntos de presión que hay alrededor del ano también estimularán la próstata. Primero, lava bien el ano con agua y jabón suave cuando tomes una ducha o un baño. Presiona y frota alrededor del esfínter. Esto estimulará la próstata y todas las glándulas endocrinas superiores, incluida la pituitaria y la glándula pineal. Es la mejor manera de conservar, regular y aumentar la circulación sanguínea.

EJERCICIO DE APRIETE DE LA BOMBA ANAL

Inhala por la nariz y contén la respiración mientras bombeas y elevas el esfínter anal, el músculo que rodea el ano. Es decir, aprietas el ano como si estuvieses sujetando un movimiento intestinal. Así se estimula la próstata. Este método es fácil y eficaz, y puede practicarse en cualquier momento y lugar. Es importante contraer el esfínter anal con la mayor fuerza para obtener el máximo rendimiento del ejercicio. Exhala lentamente y relájale. Es una manera sencilla de liberar el estrés y la tensión y al mismo tiempo, producir potencial sexual y energía para el cuerpo.

Al final, experimentarás una sensación de calor en la parte baja de las ingles y en la zona anal. Dicha sensación puede extenderse a la espalda y a la cabeza, volviendo después al plexo solar y a la zona del ombligo. Al contraer de forma constante los músculos del ano, se puede energizar la próstata, la glándula de Cowper y hacer circular la sangre; fortalecer el pene y lograr el control sobre la eyaculación. Tras cieno período de práctica puedes comprobar la fortaleza del recto tratando de absorber agua cuando estés agachado tomando un baño de agua tibia, mediante la técnica de contracción anal. Asegúrate de que el agua esté limpia.

Se dice que el último acto de un hombre antes de morir es un movimiento intestinal, y que un esfínter rectal fláccido indica mala salud. Realizando esta técnica, el esfínter nunca estará fláccido. Conservar la glándula prostática en estado fuerte y saludable es uno de los secretos para llevar una vida larga y llena de salud.
Por eso, ¡Haz contracciones y frótate para obtener buena salud y felicidad!

KUNG FU Y LA LENGUA

La primera y más importante arma estratégica en el acto sexual es la lengua. Aprende a manejar esta arma erótica por excelencia. Posee facultades de estimulación milagrosas y puede, por sí sola, llevar a cabo brillantes campañas amorosas. El uso de esta arma puede aprenderse con la práctica del Kung Fu de la Lengua.
La lengua combina más virtudes para el dormitorio que ningún otro órgano. Es cálida y húmeda. Su afilada aspereza vence la resistencia. Además de estos perfectos atributos para la excitación erótica, cambia de tamaño y de forma. Se mueve de un lado a otro con rapidez, fuerza e infinita variedad de movimientos.
La «Ilusión de Descartes» prueba la magnífica sensibilidad de la lengua. Este filósofo observó que una cavidad con el tamaño de la cabeza de un alfiler parece tan grande como la cabeza de una cerilla para la lengua: tal es la singular capacidad de este órgano para aumentar las impresiones táctiles. Todavía más importante, la lengua es el medio principal de dirigir la energía chí hacia tu amante antes del acto sexual. La razón de ello es que la lengua es el interruptor fundamental para que el chí fluya por la órbita microcósmica. Cada vez que se den un beso fuerte y apasionado tu energía pasa a ella y la de ella pasa a ti. El poder de la lengua es como el de una varita mágica, salpica de felicidad todo cuanto toca, y crea la chispa que une dos fuerzas vitales.

Los ejercicios de la Lengua Kung Fu son los siguientes:

A. **Lengua de Serpiente:** Ata un cordel a una naranja y asegura el extremo del cordel a un palillo de una pulgada de sección. Cuelga la naranja al nivel de la boca; luego ataca a la naranja con precisión como lo haría una víbora. Saca rápidamente la lengua, extendiéndola y colocándola muy firme y puntiaguda. Lánzala directamente hacia adelante y, con práctica, aumenta la velocidad. El movimiento de la serpiente es útil para estimular los pechos, los genitales y las orejas. Las orejas son especialmente sensibles, pues cada oreja posee docenas de puntos acupunturales que conectan con todo el cuerpo cuando se activan con el chí que circula a través de la lengua.

B. **Lengua Anzuelo:** Sirviéndose de la naranja colgada, pega la lengua tan cerca de la barbilla como te sea posible. Extiende la punta hacia adelante; luego, trata de enganchar la naranja a medida que lames su borde. Este movimiento es especialmente excitante para los genitales; si se toca a la mujer en el punto G, es posible que libere su «elixir de la luna»; los taoístas consideran que la eyaculación femenina contiene una súper poderosa esencia yin.

C. **Lengua que golpea:** Con la naranja colgada, saca la lengua y llévala al extremo izquierdo. Luego, llévala deprisa a la derecha, golpeando fuertemente a la naranja con la cara rígida de la lengua. Empieza después con la lengua en el extremo derecho y golpea la naranja con un rápido movimiento hacia la izquierda. Golpea la naranja aumentando la fuerza y la velocidad. Enseña a tu amante: podrá emplearlo para excitar tu «Vara de Jade» (antiguo término chino para designar el «pene»). Aumentará tu destreza y agilidad oral para disfrute de la mujer. Después de practicar algún tiempo serás capaz de llevar la naranja con la lengua donde quieras. Cogerla con el ápice de la lengua y mantenerla en equilibrio con movimientos relámpagos. Utiliza la naranja durante el primer mes; luego, inténtalo con uvas durante el segundo; el tercer mes hazlo con una jarra de cristal colgada y llena de pequeñas bolas de acero o clavos, comenzando con un lastre de libra e ir aumentándolo hasta llegar a 1 libra. A medida que vayas mejorando, tendrás que utilizar jarras más grandes.

Lava las frutas cítricas antes y después de cada ejercicio. Guárdalas en una bolsa de plástico dentro del frigorífico. De este modo podrás utilizarlas durante algunas semanas de práctica y evitarás infecciones. Es de una importancia enorme que tengas la boca limpia y libre de malos olores. El propio Casanova hacía observaciones acerca del efecto negativo que producía el mal aliento. De hecho, el Kung Fu lingual estimulará la producción de fresca y limpia saliva, que debes tragar de una sola vez hasta alcanzar el ombligo. Los taoístas consideran la saliva un potentísimo elixir que se puede utilizar para aumentar y centrar el propio chí. Si tienes un problema continuo con placas que cubren la lengua come menos carne y más verduras utiliza un raspador para limpiarla todos los días.

Entre los ejercicios linguales de la escuela taoísta se encuentra el uso de la regla de plástico, que se levanta y se hace descender con la base ancha de la lengua. Estas elevaciones fortalecen los músculos linguales y complementan la práctica anterior. La regla puede ser de cualquier material flexible, tal como madera, metal o bambú. Usa sólo reglas suaves, ya que cualquier herida que se produzca en la lengua es de lenta curación. Se asidua[4] en un medio lleno de microbios. Si la lengua sufriera por casualidad un corte, te sería de gran utilidad enjuagarte la boca con agua de sal hervida tres veces al día.

Una vez practicados los ejercicios linguales secretos, estarás preparado para unirte a la afortunada mujer que hayas elegido, busca los lugares de mayor sensibilidad y emplea en ellos todas tus habilidades. Con frecuencia, estos puntos pueden descubrirse observando dónde dirige la mujer su mirada o sus manos. Cuando hayas encontrado esos lugares en que ella desea recibir tú estimulo, goza empleando como complemento las técnicas linguales. Tal vez lo que en un lugar complace más no lo hace en otro. Observa las respuestas de ella; ella te dirá con certera elocuencia cuándo has dado en blanco.

Con los pezones túmidos[5] se puede desplegar el Taladro Lingual. En esta práctica esotérica, el ápice de la lengua introduce el pezón de nuevo en el pecho, donde se le hace girar dentro de un pequeño círculo y crea una sensación espiral de energía.

Si realizas el Kung Fu Lingual en la vagina, humedécete los dedos pulgar e índice de la mano derecha. Introduce el dedo pulgar en la vagina y coloca el dedo índice en el orificio del ano. Sella el ano de tu pareja para evitar que pierda energía. Cuando tu pareja bese tus genitales, debe sellar tu ano con su dedo medio humedecido mientras, con los demás dedos, estimula tu región escrotal.

Como la lengua, el dedo índice es un estimulador potentísimo. Déjale explorar ligeramente la vagina y que dé un suave masaje al clítoris. Mantén limpias las uñas de tus dedos, sobre todo la del dedo índice. Déjala corta y límala hasta que su superficie quede suave y no pueda arañar los tejidos sensibles. Estos cuidados deben hacerse con la delicadeza, o tu pareja podría sentir dolor y su placer se convertiría en un triste lamento.

La suavidad del dedo índice estimula fácilmente la glándula (clítoris) y el punto G que está situado de tras del hueso pélvico, a una pulgada de la glándula (clítoris).

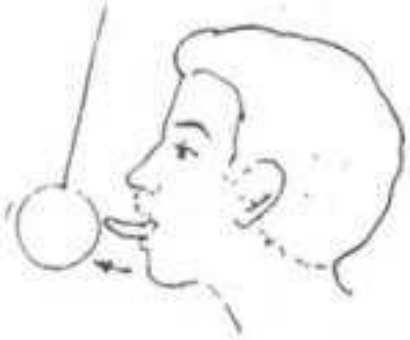
[4] adj. Frecuente, puntual, perseverante
[5] adj. Ampuloso, hinchado, afectado

DIAGRAMA 37

KUNG FU LINGUAL

TONGUE KUNG FU

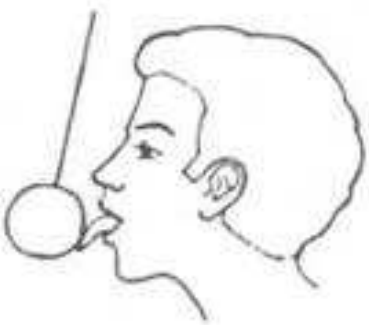
Utiliza una naranja para empezar a practicar



Lengua serpiente

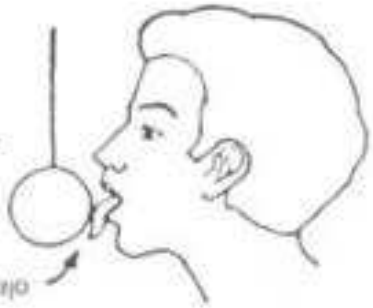
Lengua que golpea

Golpea a los lados con la cresta de la lengua



Lengua anzuelo

Lengua que lame



Estira la lengua hacia abajo

BAÑOS CALIENTES Y FRÍOS PARA LA SALUD SEXUAL

Estos métodos probados en la antigüedad que han llegado hasta nosotros nos ayudan a crear resistencia corporal ante las enfermedades.

a) **Baños de Agua Fría.**
Esta técnica es extremadamente buena para alcalinizar la sangre de la zona genital. Aumenta la circulación sanguínea en dicha zona, estimulando la próstata y la producción de esperma en el hombre (y estimulando las hormonas en la mujer), con lo que aumenta su potencia sexual. El procedimiento es muy sencillo. Siéntate en la bañera con agua fría para que los genitales, el ano y el cóccix queden sumergidos en el agua. El tiempo mínimo es de diez a veinte minutos. Empieza con agua fresca y ve acostumbrándote a temperaturas aún más frías.

b) **Alternar Baños o Duchas de Agua Fría y Caliente.**
Esta es también una antigua técnica en la que se alternan las inmersiones súbitas. Primero agua caliente y después agua fría. Este método aumenta la circulación sanguínea, tonifica el cuerpo, aumenta la resistencia a las enfermedades y estimula la producción hormonal, desarrollándose así la potencia sexual.
Hay que permanecer un mínimo de tres minutos en agua fría o caliente antes de cambiar a la otra temperatura extrema, y el cambio debe realizarse al menos seis veces para que sea eficaz. Lo mejor es hacerlo 12 veces, tres minutos como mínimo cada vez. Si no tienes tiempo, empieza por la mañana tomando una ducha de agua caliente —mientras te enjabonas— y acaba con un aclarado de agua fría.
En vez de hacer una rápida inmersión, se puede también hacer introduciendo paulatinamente primero los dedos de los pies, luego las piernas, el cuerpo, la espalda, los hombros, el abdomen y, por último, la cabeza. De este modo el cuerpo se va acostumbrando poco a poco al cambio de temperatura. Las personas que sufran de tensión alta, una enfermedad cardíaca, renal, etc., también pueden disfrutar de los baños fríos y calientes, pero con cuidado y muy lentamente.

c) Exposición de la Piel al Aire (Baños de Aire)
Airear la piel resulta muy saludable para el cuerpo. Elimina los olores rancios, hace al cuerpo resistente a la enfermedad y favorece la circulación sanguínea. Mantiene los genitales más frescos que las demás partes del cuerpo, aumentando así la potencia sexual. La idea de correr desnudo por la playa o por el campo es muy sugestiva. El cuerpo queda expuesto y absorbe gran parte de los iones negativos que necesita. La temperatura ha de ser moderada o cálida, típica de final de primavera y principios de otoño. También puedes hacerlo sentado y desnudo en tu casa con las ventanas abiertas. No emplees este ejercicio para excitar tus fantasías sexuales porque perderías el chí. Piensa en lo sano que te sentirás.

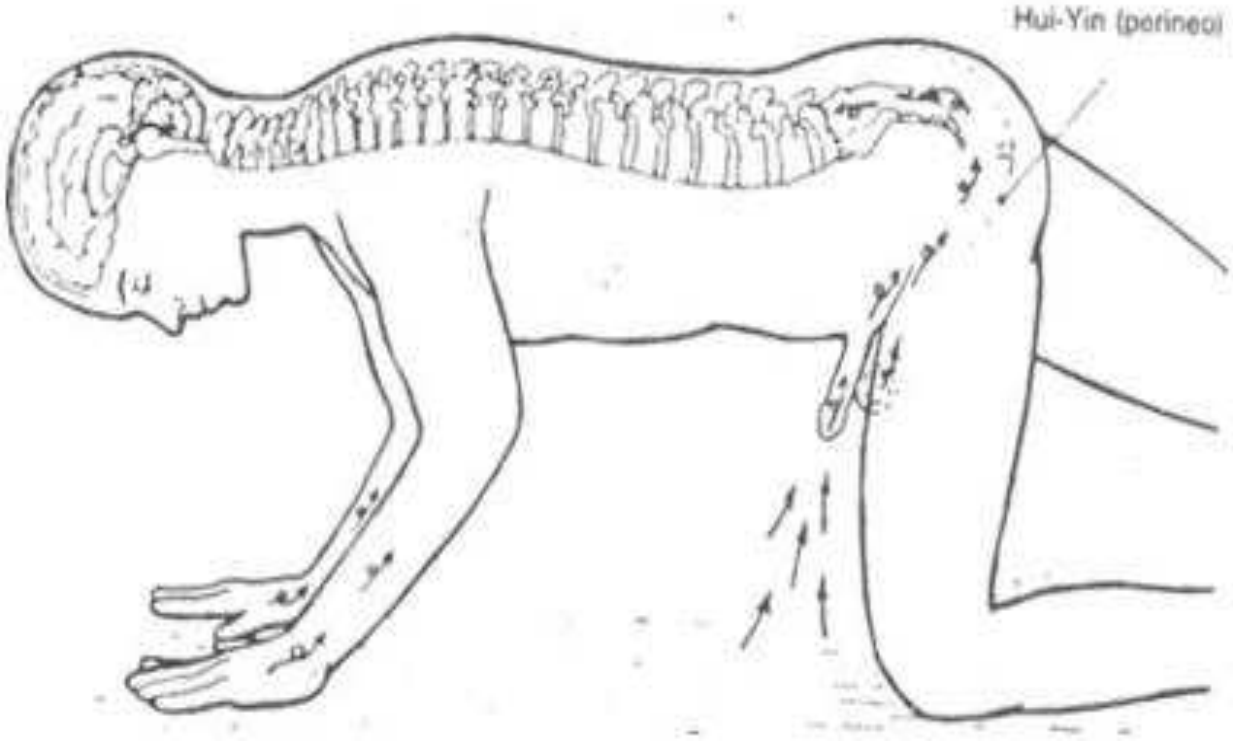
ENERGÍA ARMÓNICA PARA EL HOMOSEXUAL

Según la tradición china el Cielo es Yang o masculino y la Tierra es Yin o femenino. Cuando ambos amantes son del mismo sexo, existen dos polos Yang (homosexuales) o Yin (lesbianas). Hay un desequilibrio inherente en este tipo de relación que favorece la inestabilidad y la violencia, y bloquea el progreso hacia niveles superiores en el equilibrio de la energía sexual.

Para alcanzar un equilibrio más armonioso es fundamental que aquellos que aman a los de su propio sexo encuentren una fuente del tipo opuesto de energía. De lo contrario recibirán demasiada energía desequilibrada.

Afortunadamente, existen fuentes de energía femenina que el hombre puede absorber y que le proporcionan un beneficio enorme. Del mismo modo, existen medios por los que las lesbianas pueden obtener energía Yang adicional. Ello se debe a que el hombre y la mujer no son las únicas fuentes de energía yin y yang, sino sólo pequeños depósitos de las energías que existen en la creación. La clave se encuentra en la primera línea de este capítulo: el cielo es masculino y la tierra es femenino. Por eso, el hombre que necesita energía yin, pero prefiere no recibirla de su continente humano, la absorberá de la tierra; y la mujer absorberá la potencia masculina de su fuente, el cielo.

DIAGRAMA 38



Puede acumularse energía Yin, o terrestre, utilizando esta posición con las palmas de las manos hacia abajo. Piensa que la energía terrestre sube a través del pene. Pasa por Hui-Yin a la columna, por la espalda hasta la cabeza.

El hombre, para absorber energía yin, debe tumbarse boca abajo, abrazando la tierra. Con una pierna estirada y la otra doblada por la rodilla. Extraerá la energía de la tierra. Debe intentar no tener pensamientos sexuales; los genitales no deberán tocar el suelo, sino pender por encima de éste. Relájate y concéntrale realizando respiraciones profundas por la nariz. Imagina cómo el poder de la tierra penetra lentamente por el pene. Este ejercicio básico se aplica al hombre; imagina cómo la energía asciende a través de la respiración.

Cuando hagas una inhalación, absorbe la energía como si estuvieses aspirando líquido con una paja (popote): el líquido es la energía y la paja (popote) es el pene. Del pene llévala al hui yin, chang-chiang y a la parte posterior de la cabeza. Almacena la energía yin en la cabeza. A su debido tiempo, rebosará por la coronilla y descenderá por la parte anterior del cuerpo para regresar al hui yin. Cuando alcance este punto, puedes llevarla por delante del cuerpo al ombligo y trabajar los centros de éste, el plexo solar y el corazón respectivamente, tal como se describe en el Intercambio Yin-Yang. Aparta todo pensamiento erótico obsesivo o perderás la energía.

CÓMO ABSORBER ENERGÍA SEXUAL DEL SOL

En todo el mundo civilizado existe un creciente entusiasmo por el nudismo y por tomar baños de sol desnudos. En realidad, nuestro cuerpo puede absorber energía de la naturaleza. Algunas partes son más absorbentes de energía vital que otras. La parte inferior del cuerpo, sobre todo el pene y los testículos puede absorber más energía que otras partes bajas (el perineo y el Hui Yin).
A lo largo de la civilización, el hombre ha ocultado sus órganos reproductores como algo secreto. Por eso, llevamos lo que normalmente llamamos «calzoncillos» y «pantalones», para protegerlos del mundo exterior. Esa es la parte que puede absorber mucha más energía natural para robustecer el cuerpo o aumentar enormemente la fuerza y resistencia en la vida sexual. Cuanto más la escondemos a la naturaleza, más se debilita esa zona; y afecta de manera perjudicial a todo el cuerpo.
Este método de absorber la energía solar por el pene se considera alto secreto y rara vez ha sido revelado.

Ejercicio: Es preferible la luz del sol entre las 7 y las 11 de la mañana al de las 3 y las 6 de la tarde. Si el sol no es demasiado intenso, podemos absorber gradualmente su energía por el glande (cabeza) del pene con mayor facilidad.

Para exponerse al sol, toma el cuerpo del pene con una mano y frota el glande hasta que alcance la erección. Colócalo de cara al sol e imagina que la energía penetra el glande, absorbiéndola, para que llene el órgano de fuerza cálida. Si te concentras debidamente, todo el órgano se llenará de energía. Cuando el pene se vuelva fláccido, realiza todo el proceso de nuevo. Haz este ejercicio de tres a cuatro veces.

Levanta los testículos y exponlos al sol. Utiliza la mano derecha para frotar el Hui-Yin e imagina que la energía está siendo absorbida a través del Hui-Yin a toda la región genital y, sobre todo, a los testículos. Frota los testículos con ambas manos con suavidad durante unos minutos. Frota el cuerpo del pene (debajo de todas las glándulas) y la glándula prostática, empleando una mano para levantar los testículos y la otra para frotar suavemente. Empieza con 5 ó 10 minutos y ve aumentando el tiempo hasta, por lo menos, una hora. Puede llevar meses conseguirlo.

La parte baja del cuerpo rara vez se expone al sol. La exposición moderada al sol, de esta manera, es una medida preventiva contra las enfermedades de la piel en esta zona del cuerpo y además una medida fortalecedora. La parte sensitiva se sentirá mucho más fuerte y menos sensible, reduciendo así la dificultad de contener o retener el fluido seminal.

DIAGRAMA 39

Hui Yin: La puerta de la vida y la muerte, perineo

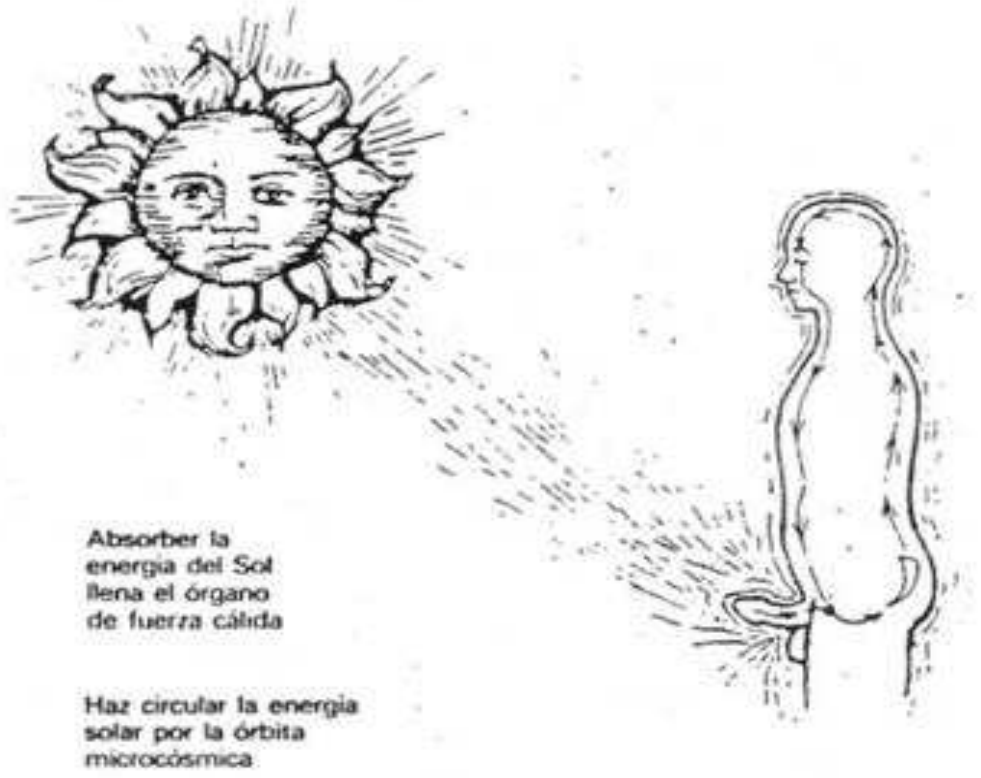
Da un masaje a los testículos, expón el Hui-Yin (perineo) al sol durante unos minutos

Cuando frotes el glande, hazlo suavemente y no lo expongas demasiado al calor. Cuando frotes el Hui-Yin, empieza suave y gradualmente; ten cuidado de no hacerte daño. Las heridas en los órganos reproductores se curan con mayor dificultad.

Asegúrate de estar en un sitio cubierto donde nadie te vea, para no tener problemas. Algunas personas podrían considerar que estas meditaciones y ejercicios de higiene son provocativos. Estos ejercicios te ayudarán a disminuir la eyaculación precoz, la impotencia y las emisiones nocturnas.

La segunda posición que recomiendo es «apoyado sobre la cabeza», «apoyado sobre los hombros» o tumbado sobre la espalda con las manos por debajo de los muslos, para exponer el ano, Hui-Yin, el escroto y el pene al sol. La gente nunca expone estas zonas al sol, a pesar de ser muy permeables a la energía por lo que penetra rápidamente en el cuerno.

DIAGRAMA 40



Los Órganos reproductores del hombre y de la mujer nunca se exponen a la energía solar. Sin embargo dichos órganos son muy poderosos. Pueden expeler o absorber la energía del universo pero como el hombre ignora este método llevando ropa, se anula la posibilidad de absorber energía del universo. La mejor posición es apoyado sobre la cabeza, con las piernas hacia abajo. Absorbe con la mente la energía solar por el ano y el pene desde ambas direcciones, hacia la próstata y luego hacia el escroto. Conserva el calor en el escroto y procura no exponerlo demasiado al principio; empieza con 1 ó 2 minutos. No absorbas excesivo calor porque el escroto no puede estar demasiado caliente ya que los espermatozoides morirán y eso destruye nuestro propósito

CAPITULO 16
ACUPUNTURA, MUXIBUSTIÓN E HIERBAS QUE PUEDEN CURAR LA ENERGÍA SEXUAL DEBILITADA

MÉTODO DE ACUPUNTURA Y MUXIBUSTIÓN PARA CURAR LA IMPOTENCIA
La Muxibustión es una antiquísima tradición china que tiene más de 5.000 años de antigüedad. Es una forma de aumentar la energía chí para estimular las glándulas, los órganos, los nervios y la circulación sanguínea aplicando calor a los puntos acupunturales. Moxa o los rollos moxa pueden comprarse en establecimientos chinos donde se venden artículos de acupuntura. También se pueden utilizar un cigarro puro o un cigarrillo, pero es mejor emplear los rollos moxa, si bien ambos producirán gran cantidad de humo en la casa.

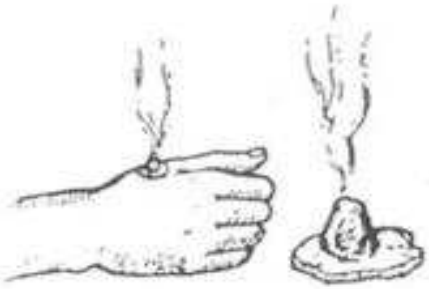
También podemos usar un hervidor de pescado con un largo tubo de cristal.
La mejor manera de vencer la impotencia es, normalmente, mantenerse sano y evitar la excesiva estimulación sexual, que avivará las llamas de tu impotencia. Debes abstenerte de mantener relaciones sexuales durante un tiempo, asegurarte de dormir y comer bien hasta recobrar la salud y la potencia sexual. Si modificas tus hábitos de vida para permitir que se produzca una renovación de tu energía vital, puedes emplear la Muxibustión y la acupuntura para acelerar la recuperación de tu potencia facilitando el flujo de energía chí hacia tu sistema hormonal y órganos reproductores.
Puedes tratarte en la mayoría de los puntos, pero probablemente deberías obtener un buen libro sobre acupuntura o Muxibustión que te ayude a localizar los puntos que aquí se describen. NO UTILICES la Muxibustión en ningún punto del cuerpo al azar, pues en algunos está prohibido emplear calor debido a su peligrosidad. Si no tienes más información, debes hacerlo únicamente en los puntos que aquí señalamos.

Es mejor utilizar el ajo y la cebolla con el mox. El ajo es mejor, picado o cortado en rodajas y colocado en un pedazo de queso. Luego, se coloca sobre el punto acupuntural que va a ser tratado y se le aplica al ajo el calor del mox, rollo, cigarro puro o calentador. No lo calientes demasiado, pues podrías quemarte. El ajo es un fuerte estimulante. Si se deja sobre el lugar demasiado tiempo, «quemará» la piel, y se padecerán también quemaduras superficiales por calor. Así pues, ten cuidado. Si eres alérgico al ajo, emplea la cebolla. SÍ también eres alérgico a la cebolla, utiliza sólo calor, que es igualmente efectivo.

Emplea la Muxibustión en cada punto de 3 a 4 minutos, pero mantén el calor en el punto sólo unos segundos, subiéndolo y bajándolo todo el tiempo, presionando profundamente a menos que se sientan molestias. El tiempo de aplicación no excederá de 3 a 4 minutos. Cuando realices esta práctica, procura que la habitación esté caliente: Ten cuidado con las habitaciones frías, sobre todo si estás desnudo, pues perderás gran cantidad de chí. Si utilizas un cigarro puro, rollos moxa o un cigarrillo, la habitación estará llena de humo durante algún tiempo. Por eso, debe tener una buena ventilación para hacer desaparecer este humo.

DIAGRAMA 41

Enrolla la moxa en un cilindro
Hecho de papel y enciéndelo.
Mantelo encendido como a ½ pulgadas
Sobre el punto acupuntural



Enciende un montoncito de moxa
Sobre una rodaja de jengibre.
Coloca el jengibre y la moxa ardiendo
Sobre el punto acupuntural.

Este tratamiento se efectuará todos los días durante diez días, interrumpiéndolo después por un período de 3 días. Luego, se iniciará un periodo de 10 días de aplicación. No bebas vino ni tomes un baño hasta pasadas dos horas después del tratamiento. Durante el mismo deberás interrumpir las relaciones sexuales hasta que te recuperes. Si tu estado es grave, interrúmpelo de 1 a 3 meses. Después de un absoluto descanso, recobrarás tu fortaleza y tu potencia. Si se sigue con disciplina el ciclo de 10 días de tratamiento y 3 ó 4 de descanso, la mayoría de los hombres recobrarán su potencia, a menos que sufran algún defecto anatómico (lo que es extremadamente raro).

1.- EL MERIDIANO KAN-SHU BL-18 DE LA VEJIGA URINARIA PRINCIPAL PUNTO DEL HÍGADO

Empieza por la espalda, el meridiano de la vejiga urinaria, llamado el Pie Tai-Yang. El primer punto es el Kan Shu BL-18. Kan-Shu se encuentra a un tsun y medio del extremo inferior del proceso espinal T9. Un tsun y medio (1 tsun tiene el ancho de un dedo pulgar) es la anchura de los dedos índice y medio. Se considera el principal punto del hígado. El hígado almacena la energía del cuerpo. Con demasiadas relaciones sexuales o estrés, el cuerpo tiene que abastecerse del hígado, consumiéndolo. Por esta razón, el tratamiento es útil en la hepatitis. El proceso espinal es la punta externa de la vértebra cuando te desplazas de la línea de la medula espinal.

2.- PI-SHU BL-20, PUNTO PRINCIPAL DEL BAZO

El segundo punto es el Pi-Shu BL-20, situado a un tsun y medio del extremo inferior del proceso espinal T11. Este es el punto principal del bazo. También resulta útil en el dolor de riñones y la indigestión.

3.- SHEN-SHU BL-23, PALACIO DEL ESPERMA/TZU-LIAGO BL-32

El tercer punto es el Shen-Shu BL-23, (Palacio del Esperma). Se encuentra a un tsun y medio del extremo inferior del proceso espinal L2. Se utiliza para los riñones y ayuda a combatir las infecciones, los dolores de espalda y trastornos sexuales. Shen-Shu significa <<palacio del esperma>>. Debe hacerse por ambos lados de la columna en todos los puntos.

Por último, llegamos al Tzu-Liao, BL-32. Está situado en el segundo orificio sacro posterior y en medio de la parte inferior del ilíaco superior posterior de la columna y la línea media. Es fácil de encontrar; empieza por el sacro, el hueso grande que está encima del cóccix. Coloca el dedo pulgar en el punto BL-27, último punto entre la vértebra encima del sacro. Coloca el dedo meñique en el cóccix y extiende los demás dedos, poniendo el dedo índice en el Tzu-Liao. El dedo pulgar estará exactamente en el borde superior del sacro y los demás dedos se estirarán de manera uniforme.

Otro modo es encontrar el punto en el que el sacro se une con la columna vertebral. Coloca el dedo pulgar en dicha unión y, luego, extiende los dedos. Se puede hacer más fácil. Alrededor del contorno de la mano hay ocho orificios del sacro. El orificio superior Shang-Liao está sobre BL-31. El punto más importante es el Tzu-Liao BL-32, sobre el segundo orificio; después, Chung-Liao BL-33 en el orificio central y Hsia-Liao BL-34 en el orificio superior.

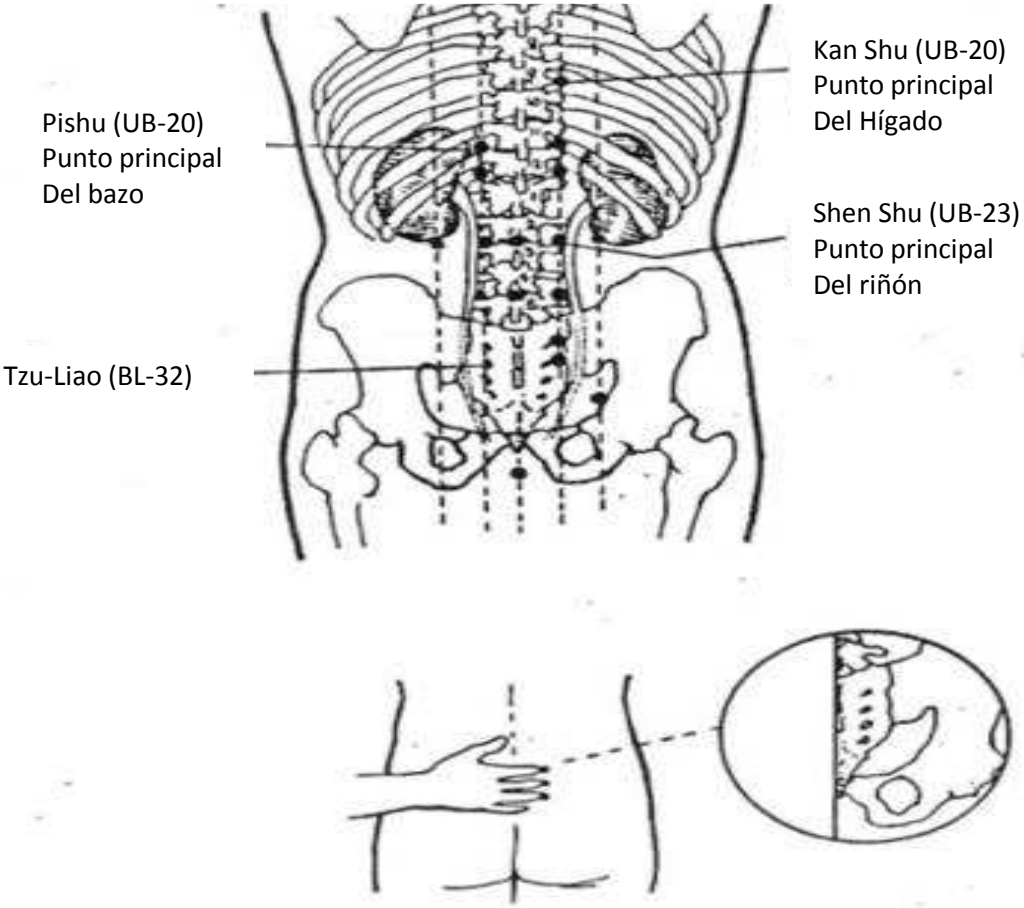
Existen más puntos además de los mencionados aquí. No todos los puntos necesitan de la Muxibustión a diario. SÍ tienes quien te ayude, hazlo en la espalda. Puede hacerse una vez cada dos o tres días en la espalda, combinando y alternando con los puntos situados en la parte anterior del cuerpo

4. MERIDIANO GOBERNANTE CHANG-CHIANG GO-1 MERIDIANO FUNCIONAL CHI HAY CO-6 EL OCÉANO DE LA ENERGÍA

Otro punto se encuentra en el meridiano gobernante, el chang-chiang, CO1, en el extremo inferior del cóccix entre la punta del cóccix y el ano. También Es bueno para el dolor de riñones. Otro punto se encuentra en el Meridiano Funcional. El punto es Chi-Hai CO-6, a un tsun y medio por debajo del ombligo, conocido como el océano de la energía chí. También es útil para los desarreglos intestinales. Después, ve al Kuan Yuan CO-4, a tres tsun por debajo del ombligo. Todos los puntos del meridiano funcional (concepción), en la espalda, ayudan a aumentar la energía en los órganos abdominales, incluido el intestino delgado, el intestino grueso, la vejiga y la glándula prostática. Estimulando todos estos órganos conseguirás reducir enormemente tu impotencia.

DIAGRAMA 42

LOS PRINCIPALES PUNTOS DE MOXIBUSTION
PARA RESTAURAR LA POTENCIA MASCULINA

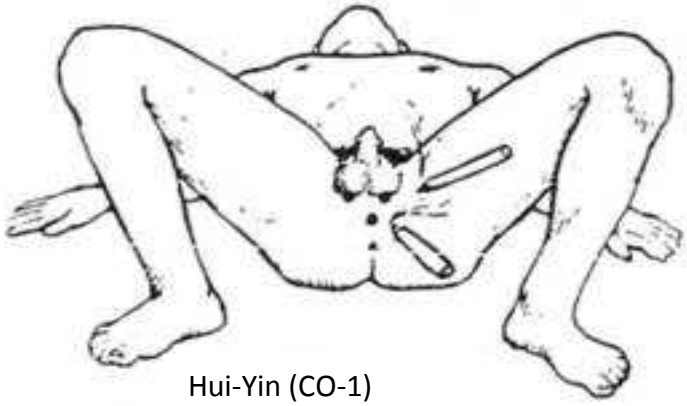


Con el dedo pulgar situado a la izquierda sobre el sacro ilíaco, extiende los tres dedos por Igual al lado derecho. Estos Tocaran S1,S2 y S3.

LOS PUNTOS ESPECIALES PARA LA IMPOTENCIA:
1.- LA CABEZA DEL PENE, EL GLANDE, LA RAÍZ DEL PENE Y EL HUI-YIN

Todos los puntos anteriores y posteriores de los meridianos, funcional y gobernante estimulan los órganos. Los puntos que aquí se enumeran son los puntos especiales para la impotencia, El primer punto es la cabeza del pene, o el glande del pene. El mejor modo de utilizarlo es cortando el ajo en rodajas (no lo piques ni lo utilices si eres alérgico a él) y hazle un agujero con una aguja. Las primeras veces coloca un paño de seda para no quemar el glande y después usa el calentador. El segundo punto de los dos puntos situados bajo la raíz del pene. El tercer punto es el hui-yin, el perineo situado entre el ano y el pene, el cual está incluido entre los puntos especiales.

DIAGRAMA 43



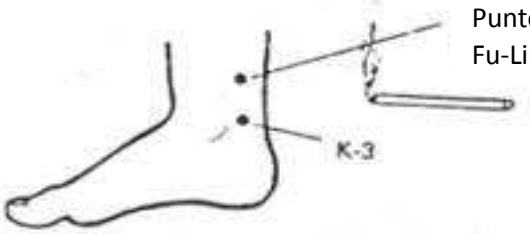
Raíz del Pene

Hui-Yin (CO-1)

2. FU-LUI KI-1 (SÓLO MASAJE)

En la pierna, el punto Fu-Liu KI-1 se encuentra a dos tsun por encima Del maléolo medio posterior. en la cara interior del tobillo.

DIAGRAMA 44

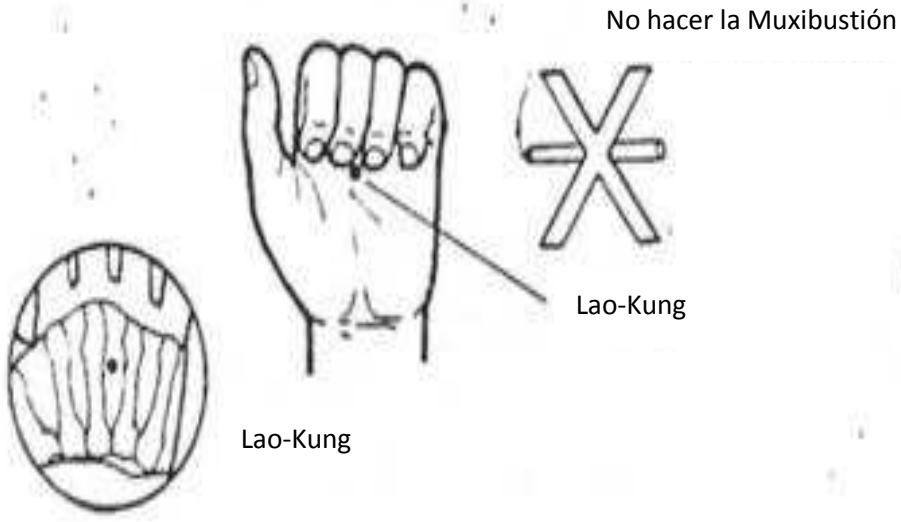


Punto 7 del Riñón
Fu-Liu

3. LAO-KUNG (SÓLO MASAJE)

La Muxibustión no puede emplearse con el punto que aquí señalamos, pero responde al masaje y al frotamiento. En la mano, el Lao-Kung se encuentra en medio de los cuatro dedos cuando el puño está cerrado, para que todos los dedos sigan la línea de la mano. Frota este punto todos los días.

DIAGRAMA 45



No hacer la Muxibustión

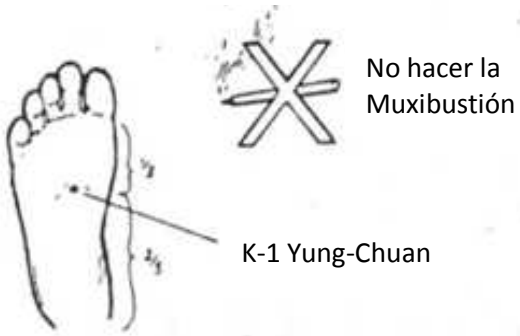
Lao-Kung

Lao-Kung

4. YUNG-CHUAN, PUNTO RENAL (SÓLO MASAJE)

Otro punto se encuentra en el meridiano renal, denominado el Shao-Yin del Pie. Este punto es el Yung-Chuan. El punto KM está situado en el interior de la bola del pie (donde descansa el peso directamente), en la línea que hay debajo del segundo dedo, contando como primero el dedo gordo. No emplees la Muxibustión en este punto; Sólo frótalo con un dedo y frótate la parte inferior de tus pies con ellos unidos todos los días. Ello estimulará la energía renal, la más importante para regular la actividad sexual.

DIAGRAMA 46



Llevo muchos años utilizando el tratamiento de Muxibustión y he ayudado a muchos pacientes en el problema de la impotencia; la mayoría de ellos se han recuperado en muy poco tiempo. Unos tienen gravísimas emisiones nocturnas (sueños húmedos). Otros tienen emisiones cada dos o tres noches o, a veces, durante el día. Pierden demasiada esencia seminal, o ching, y la facultad para realizar el acto sexual. Se sienten normalmente débiles y sus rostros están pálidos. Lo más efectivo es emplear el método de Muxibustión combinado con el ejercicio del cierre de la energía (descrito en el capítulo 6), y los estudiantes qué realizan los dos se recuperan más rápidamente; debes hacer contracciones 108 veces cada mañana y tarde hasta que recuperes la erección.

Muchas personas se desesperan e intentan curar la impotencia con otros métodos. Tratan de estimularse incluso con más sexo, con hormonas, la mosca española[1], etc., pero sólo sirven para mermar más deprisa su energía. El mejor método que puedo, aconsejar para curar la impotencia es la utilización de los métodos de cultivo taoístas. No estoy diciendo que realices el acto sexual tanto como desees, sino que hagas del sexo un acto significativo y encantador en tu vida.

Todo acto sexual obligado es insignificante y peligroso para la salud. Es mejor completar un solo acto sexual bien logrado que 10 ó 100 sin preparación y fallos de práctica. Si consideras cada acto sexual como una ocasión especial y sagrada, toma un baño perfumado, cepíllate los dientes, lava el pene y el ano, lávate el cabello, las orejas, cambia las sábanas de la cama, limpia a fondo la habitación, pon unas flores, etc. Todo ello te ayudará a reducir la obligatoriedad.

Si tienes una pistola, no puedes salir a la calle y empezar a disparar a lodo el que veas. Te crearías graves problemas. Con el sexo ocurre lo mismo; es una poderosa herramienta que se vuelve un arma peligrosa cuando se dispara indiscriminadamente. Si practicas el método taoísta, tu órgano sexual se fortalecerá pero no tienes que ofrecérselo a toda mujer que veas. Úsalo con sentido. Una pistola puede ayudarte a proteger tu vida o matarte a ti y a otros. Para utilizar estas cosas es preciso ser muy cuidadoso. Si sabes que el exceso de eyaculaciones puede perjudicarte y que el cultivo de la armónica energía sexual con el amor hace que la vida tenga más sentido, podrás curar tu impotencia y volver a alcanzar plena satisfacción sexual.

[1] Escarabajo verde y brillante (Lytta vesicatoria) utilizado como afrodisiaco.

RECUPERACIÓN DE LA VITALIDAD SEXUAL POR MEDIO DE LA DIETA

Los alimentos están vivos, y toda clase de alimentos contiene sus propias vibraciones que, al ser ingeridas, pasan a formar parle de la vibración total del cuerpo. El proceso de selección del alimento se convierte, por tanto, en un proceso de selección de vibraciones para nosotros que no sólo están en armonía con el universo sino que nos proporcionan armonía junto con la persona amada.
Los factores comprendidos en la clasificación de los alimentos son tamaño, forma, color, sabor, nivel nutritivo y origen animal o vegetal. En cada persona el equilibrio de energía chí y de salud corporal es diferente, por eso cada uno ha de elegir los alimentos que más equilibran su estado de salud concreto. Por eso, los taoístas evitan recomendar a cualquier persona regímenes de dieta tales como macrobiótica, vegetarianismo, fruterismo, etc., aunque estas dietas pueden irte muy bien a determinados individuos en ciertas épocas del año. El tópico de la dieta es extenso y me propongo tratarlo en otro libro. Esto es un esbozo superficial que dará un sentido de las posibilidades de equilibrar las energías yin y yang en tu cuerpo comiendo fruta.

Muy Yin: (Drogas) Azúcar, Alcohol, Fruta.
Yin: Judías, Verduras, Cereales, Pescado.

Yang: Aves, Carne, Huevos y Sal
Muy Yang: Ajo, Jengibre, Pimienta roja.

COMER EN EXCESO

Si el hombre come en exceso alimentos muy yin, después de algún tiempo su actividad sexual disminuirá. Cuando su energía yang se agote, desaparecerá del todo. Los alimentos yin incluyen los que crecen a nivel del terreno; raíces, fibras y bulbos.
Los hombres que ingieren alimentos yang en exceso cultivan un apetito sexual fuerte e incluso violento, caracterizado por egotismo, insensibilidad y por su corta duración. Come de ambos extremos y tu actividad y deseo sexual fluctuarán, unas veces arriba y otras abajo.

ESTACIONES DEL SEXO Y DE LA DIETA

Según el taoísta Lui Ching ***«en primavera un hombre puede permitirse expulsar semen una vez cada tres días, en verano y otoño dos veces al mes y durante el invierno debería conservar el semen y no eyacular en absoluto».*** La pérdida de energía yang causada por una emisión en invierno se considera cien veces peor que una emisión en primavera.
De acuerdo con la naturaleza, se creía que el invierno era la estación de almacenamiento y acumulación de energía. Para un hombre esto significa que debe conservar su semen y aumentar su energía «cálida» comiendo alimentos calientes y fortaleciendo los alimentos durante el invierno y alimentos más fríos en el verano.

DISTINTOS PASOS QUE HAN DE DAR EL HOMBRE Y LA MUJER PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO YIN/YANG

Mujer:	Hombre:
Menos sal	Un poco más de sal,
Más verduras	Más cereales
Menos tiempo de cocción	Más tiempo de cocción
Más verduras de hoja	Más verduras de raíz
Poco o nada de pescado	Poco pescado o muy moderado
Pocos o ningún alimento	Alimentos animales, pocos o animal muy moderados

Demasiado alimento yang endurece e insensibiliza a la mujer (los alimentos como la carne, los huevos y derivados de la leche).

Demasiado alimento yin pueden hacer al hombre blando e incapaz de tener una erección.

ALIMENTOS PARA LOS ÓRGANOS SEXUALES

Durante el acto sexual se libera gran cantidad de «chí caliente», y todo lo que complemente a este chí caliente se considera de gran ayuda. Esto significa que hay que evitar los alimentos extremadamente fríos porque hacen descender el cociente de chí en el cuerpo. Por el contrario, los alimentos que son fríos pero estimulan los riñones pueden comerse, pues el Riñón se encarga del aparato sexual y se estimula así. Ejemplo de alimentos extremadamente fríos que deben evitarse: leche de coco, vinos mentolados, té de crisantemos y agua helada.

Los alimentos que proporcionan nutrición a todo el organismo son aconsejables después de la actividad sexual; por ejemplo, la carne de músculo y las vísceras, jengibre, dátiles rojos, aleta de tiburón, nido de golondrina y pepinos marinos. Son ejemplos de alimentos tónicos, pues elaboran la energía del cuerpo.

CAPITULO 17

FUNCIONES BIOLÓGICAS QUE TODO HOMBRE DEBERÍA CONOCER SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA

Existen pocas cosas que confundan más al hombre que el cuerpo de la mujer y su ciclo menstrual. El cuerpo de la mujer es diferente al del hombre y eso altera la senda de su desarrollo psicológico y espiritual. Muchos grupos espirituales no tienen en consideración el cuerpo femenino porque éste porta una carga de energía sexual con la que no desean tratar. Pero el hombre necesita comprender a la mujer y su biología si ha de traspasar el nivel de conflicto emocional y alcanzar la completa armonía con su esencia yin. Según los taoístas, el sexo pone al hombre en su más íntimo contacto que jamás tendrá con el cuerpo de una mujer. Yo incluyo unas breves pero importantes notas informativas sobre sus órganos sexuales y el ciclo reproductor. Estas notas serán ampliadas en el segundo volumen de esta serie, «Los Secretos del Amor Taoísta: Cultivo de la Energía Sexual Femenina», también conocido como Kung Fu Ovárico.

La mejor instrucción que se puede recibir es la de amar a una mujer y observar cómo cambian sus energías sutiles con la luna y las estaciones de la naturaleza. Si un hombre cultiva su energía yang, tendrá un poderoso efecto en el fortalecimiento del cuerpo de su amante y en la estabilidad de sus ciclos energéticos. Cuando las energías sutiles de yin y yang se relacionan adecuadamente, las hormonas y los órganos vitales funcionan a un nivel más refinado y producen una salud buena y radiante.

EL ÚTERO

El útero, órgano muscular más pequeño que el puño de la mujer, está suspendido en la pelvis mediante grandes ligamentos que detienen a los huesos pélvicos.

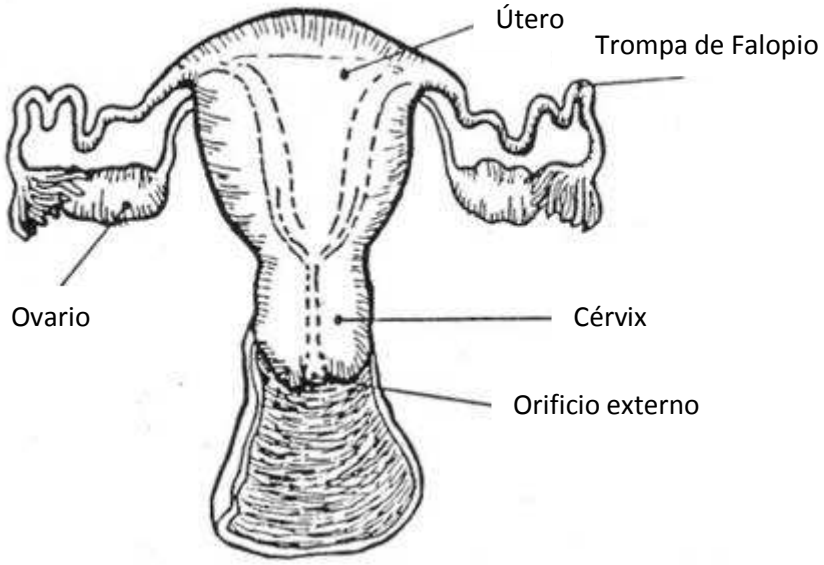
Es como una pera invertida. La parte interior, o cérvix, (como el extremo del tubo) es la única parte visible de la vagina y se encuentra situada al final del canal vaginal. Es rosado, redondo y tiene una abertura en el medio (llamada orificio externo) que se comunica con la cérvix (tiene una pulgada y media de longitud) y con el útero. Las trompas de Falopio se extienden al lado izquierdo y derecho del útero y tienen la forma de un paraguas sobre los ovarios. Los ovarios son blancos, del tamaño y forma de una almendra.

OVULACIÓN

Hacia la mitad del ciclo de la mujer (la duración del período es extremadamente variable) uno de los ovarios expulsa un huevo. Algunas mujeres experimentan un dolor breve y agudo en la ovulación, otras padecen fuertes dolores que pueden durar de uno a dos días. La mayoría de las mujeres no advierten ningún cambio durante este proceso.

Aunque el huevo sólo vive de 12 a 24 horas, el período fértil de la mujer puede prolongarse hasta cinco días. ¿Cómo es ello posible?

DIAGRAMA 47



MUCOSA FERTIL

Antes de la ovulación, las glándulas cervicales comienzan a producir una mucosidad viscosa, clara y transparente que baja por el canal cervical hasta la vagina. Puede producirse en cantidad suficiente como para que la mujer lo advierta claramente o tal vez sólo note algo pegajoso en el orificio de su vagina. La estructura molecular de esta mucosidad tiene forma que semeja túneles o escaleras, lo que da al esperma dirección y soporte en su viaje hacia el canal cervical.

Diez minutos después de tener lugar la eyaculación dentro de la vagina, puede encontrarse algo de esperma en las trompas de Falopio. También puede encontrarse en las criptas del canal cervical, donde se nutre de la mucosa y alargan su vida de tres a cinco días. Por eso, si un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales el sábado por la noche y la mucosa de ella es fértil pero no ovula hasta el martes, podría quedar embarazada el miércoles.

MUCOSA NO FÉRTIL

Durante el resto del ciclo, la mujer puede observar períodos de relativa humedad y sequedad. La cantidad de mucosa cervical producida durante el período no fértil varía y, normalmente, es blanca y pegajosa. La estructura molecular de esta mucosidad es como una malla o parrilla, lo que impide la entrada a la cérvix de los espermatozoides. La observación del ciclo de esta mucosidad ayuda a muchas mujeres a determinar sus períodos fértiles.

LA MENSTRUACIÓN

Alrededor de dos semanas después de la ovulación, sí la mujer no ha quedado embarazada, el revestimiento del útero, que ha estado construyendo el nido para desarrollar un embrión, se desecha y comienza un nuevo período.
El ciclo menstrual se mide como el tiempo que transcurre entre un período y el siguiente, contando el primer día de hemorragia como el Día 1. La mayoría de las mujeres menstrúan una vez al mes, si bien pocas tienen periodos cada 28 días exactamente, lo que se considera «normal» o «ideal». Los ciclos regulares pueden variar como tres o siete semanas.
Algunas mujeres que sólo llenen de dos a tres períodos anuales a veces no son consientes de ningún ciclo.

LOS PERIODOS

Para muchas mujeres, los períodos son signo de que su organismo goza de salud, teniendo lugar con más o menos «puntualidad», con una duración de tres a cinco días, lo que exige cierto grado de parafernalia y atención a la higiene. Para la mujer heterosexual sexualmente activa, el periodo es señal de no estar embarazada. Desde el punto de vista del Tao, la pérdida de sangre es una pérdida de valiosa energía que puede ser reducida o completamente detenida si la mujer no va a tener más hilos. El método taoísta es reversible si la mujer cambia de opinión.

El período característico suele tener un inicio «leve», es decir, con una pequeña cantidad de mucosidad teñida de rosa o unas gotitas de sangre, que pasa a flujo de color rojo vivo al segundo día y, tal vez, continúa un par de días, disminuyendo después a unas «manchas» de color marrón cuando se va deteniendo. Algunas mujeres sangran mucho; para otras sus períodos empiezan y acaban de repente, como abrir y cerrar un grifo; otras sangran muy poco. La sangre de algunas mujeres es oscura y puede contener coágulos que varían de pequeños granos al tamaño de una moneda; los períodos de otras contienen gran cantidad de mucosidad. La sangre tal como sale del canal cervical no tiene virtualmente ni olor ni sabor. Estas características cambian con la exposición al aire y el paso del tiempo porque las células se descomponen.

La mayoría de las mujeres siente molestias durante el período: pechos doloridos e inflamados, retención de líquidos, granos, dolores de cabeza, dolor de riñones, diarreas y estreñimiento. Las mujeres que sufren de herpes crónico son propensas a erupciones cuando el periodo está próximo, indicativas del estrés que el período impone al organismo. El útero, que es un órgano muscular, se contrae, lo que a veces se siente como un calambre muscular, o quizás como una sensación de presión, dolor o pesadez. Un reducido número de mujeres quedan absolutamente incapacitadas por el período, por ejemplo, con fuertes dolores y vómitos. En calidad, no se ha llevado a cabo ninguna investigación para comprender estos sufrimientos recurrentes y los médicos occidentales alopáticos sólo ofrecen a la mujer medicamentos fuertes y, posiblemente, peligrosos para aliviar los síntomas.
Las mujeres están muy familiarizadas con sus propios ciclos pero rara vez comentan estos detalles con amigos o parientes.

La mayoría de las mujeres americanas se avergüenza de sus hemorragias menstruales, se sienten humilladas y turbadas si manchan sus ropas y muy cohibidas por el abultamiento de las compresas higiénicas, los olores y la cuidadosa colocación de las compresas o tampones.

CAMBIOS EMOCIONALES

Algunas mujeres experimentan cambios de temperamento en los días del periodo, pero los estudios realizados no han podido probar la existencia de un modelo en gran número de ellas.
La mayoría de las mujeres pueden reconocer una parte de su ciclo cuando se sienten «excitadas» y, en realidad, cada porción del ciclo menstrual, incluido el período mismo, según han afirmado algunas, es la época en que sienten con mayor fuerza el deseo sexual.

ANATOMÍA SEXUAL DE LA MUJER

Echemos, pues, un vistazo a los genitales femeninos. Comenzando por delante y en la zona superior se encuentra el Monte de Venus (mon veneris, o mons, en forma abreviada). La cantidad, textura y distribución del pelo púbico varía de un bello erizado a un bello espeso que sube hasta el abdomen o que baja hasta los muslos. El mons es un cojín de grasa que protege al hueso púbico que se halla debajo (unido por el cartílago que se afloja durante el embarazo para que los huesos puedan separarse si es necesario en el parto). El mons se divide y se separa en los grandes labios exteriores (labios mayores).

LABIOS INTERIORES

Dentro de los labios exteriores se encuentran los labios interiores (labios menores) —muy diferentes en color y textura, se comparan con las superficies mucosas, como los labios de la boca. En la fase de reposo, varían del color rosa, al oscuro o marrón/púrpura. A veces los labios interiores son largos y se les ve sobresalir de los labios exteriores. Durante la fase de excitación sexual, los labios menores, que están bien abastecidos de vasos sanguíneos, se congestionan y con la inflamación alcanzan un tamaño dos o tres veces superior al de reposo. Cuando el orgasmo está próximo, su color varía adquiriendo un tono carmesí o vino tinto. (Masters y Johnson).

Seguimos los labios menores hacia arriba donde se unen para formar la cubierta que protege el glande del clítoris. Normalmente, el glande, en estado de reposo, se halla cobijado bajo dicha cubierta. Puede verse tirando de él hacia aitas. El glande del clítoris está repleto de nervios y, para la mayoría de las mujeres, es el lugar más sensible de su anatomía sexual. Algunas mujeres lo tienen tan sensible que la estimulación directa puede causarles irritación.

El CUERPO DEL CLÍTORIS

El cuerpo del clítoris puede entenderse como una fuerte goma situada bajo la superficie, entre el glande y el Mons. A medida que aumenta la excitación sexual, el cuerpo se hace más grueso y más corto, y tiene lugar la erección en el glande, el cuerpo y las estructuras de soporte. Lo mismo que en el hombre, a veces produce un rápido cambio de tamaño y de forma.

EL GLANDE

Descendiendo desde el glande, encontramos el orificio de la uretra, por debajo de ésta se halla el orificio vaginal. La uretra de la mujer tiene una longitud aproximada de una pulgada y media desde el exterior hasta donde comunica con la vejiga. Rodeando a la uretra hay un plexo de vasos sanguíneos. Dado que estos vasos sanguíneos carecían de nombre en los manuales médicos, un grupo de mujeres dio en llamarlos esponja uretral (A New View of a Woman's body). Durante la fase de excitación sexual, los vasos sanguíneos se llenan y se nota una protuberancia a través de la pared vaginal. A esta protuberancia se le ha dado el nombre de punto G (por Graffenberg, uno de los primeros sexólogos). Puede explorarse palpando alrededor de la parte frontal superior de la vagina. (También se ha dicho que el punto G se localiza a media pulgada más que el dedo corazón de la mujer).

LA UBICACIÓN DEL PUNTO G

Haciendo el amor en posición frontal, resulta difícil llegar al punto G directamente (a excepción de aquellos hombres cuyos penes, en fase de erección se curven hacia arriba). La penetración superficial se acerca más al punto G y puede producir esa estimulación sugestiva y tentadora.

No obstante, puede ser necesario un cambio de postura si la mujer desea que su punto G sea estimulado de forma más directa. Los dedos son, con frecuencia, los más eficaces y directos. La mujer que se estimula a sí misma puede elegir entre sentarse en cuclillas o tumbarse con las piernas en alto para llegar a él mejor. Tal vez a su pareja le resulta más sencillo encontrarlo si ella se tumba boca abajo, sobre el estómago; durante el coito, si la mujer se sitúa arriba, puede colocarse con mayor precisión.
Algunas mujeres, cuando abrazan al hombre con fuerza, disfrutan la sensación del pene erecto que les frota en el bajo abdomen, justo encima del hueso púbico, estimulando el punto G desde el otro lado.

Cuando se da masaje al punto G, a veces, la mujer tiene la impresión de que desea orinar. Sin embargo, los sexólogos aseguran que si la presión continúa, habrá una transición a la excitación sexual. La respuesta sexual al estímulo del punto G también debe ser aprendida por algunas mujeres y es posible que hagan falta varias sesiones para sentir placer. (Perry y Whipple).

Unas mujeres descubren que la estimulación del punto G les produce el orgasmo, mientras otras disfrutan la estimulación de este punto como parte del esplendoroso conjunto del estímulo sexual.

Con o sin la estimulación del punto G, hay mujeres que eyaculan cuando alcanzan el orgasmo. Dicha eyaculación, que pude ser copiosa, se asemeja al líquido seminal. No es orina. Sin embargo, muchas de las mujeres que experimentan la eyaculación dicen sentirse consternadas, seguras de haberse orinado y han aprendido a contener esta reacción. Ahora que ha salido a relucir la eyaculación en la mujer, probablemente las mujeres que posean esa facultad se sentirán muy aliviadas, relajadas y gozarán más. Ninguna investigación ha descubierto de qué está hecho o dónde se almacena ese líquido.

LAS PAREDES VAGINALES

Dentro de la vagina, las paredes descansan una contra otra, creando un espacio potencial. Las paredes vaginales son rosadas y tienen muchos pliegues, lo que explica su enorme elasticidad. Durante la excitación sexual, el fluido lubricante rezuma por las paredes a modo de sudoración.

A lo largo de la esponja uretral hay una zona de vasos sanguíneos que protegen el ano, llamada esponja pineal. Puede palparse a través de la parte baja posterior de la vagina. Durante la fase de meseta la esponja perineal aumenta, estrechando más la entrada a la vagina.

LA CERVIX

Al final del canal vaginal se encuentra la cérvix, el cuello del útero. La mayoría de los sexólogos coinciden en que la mujer recibe pocas sensaciones pasado el primer tercio de la vagina. Sin embargo, muchas mujeres expresan su desacuerdo afirmando que ellas experimentan enorme placer con las penetraciones profundas en el fondo de la vagina, en el área del cérvix muchas otras sienten placenteras contracciones del útero durante el orgasmo. El perineo es la piel que hay entre el orificio vaginal y el ano. El ano un orificio sexual para algunas mujeres y tabú para otras. Las mujeres que disfrutan con el seso anal, normalmente, prefieren mucha lubricación como K-Y o crema espermicida, para reducir la irritación y las molestias de estas delicadas superficies mucosas. También, por higiene, el hombre se retrae de poner su dedo o su pene en la vagina directamente desde el ano.

EL MUSCULO DEL AMOR

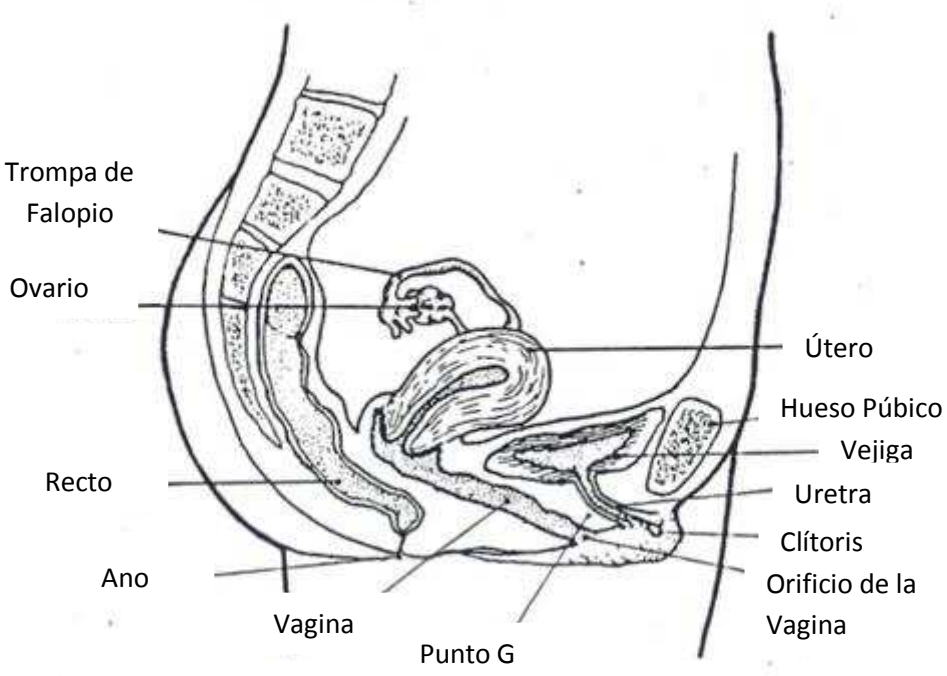
Bajo la superficie de los genitales visibles se halla el pubococígeo (P-C) en forma de ocho, o músculo del <<amor>>. El músculo P-C está considerado por los sexólogos como la clave del funcionamiento sexual saludable para el hombre y la mujer. El bajo tono muscular conduce dificultades sexuales así como a otros problemas psicológicos, tales como dificultades en los partos e incontinencia urinaria. En realidad, la primera persona que comprendió la importancia del buen tono P-C enseñaba los ejercicios a mujeres que hacían la preparación al parto. Su nombre es Kegel y aún se le relaciona con dichos ejercicios.

Tanto el hombre como la mujer pueden comprobar el estado de su musculo P-C empezando y deteniendo el chorro de orina y empezando de nuevo. Esta facultad se debe únicamente al tono del músculo P-C. Muchas mujeres han descubierto por sí solas el placer que pueden proporcionarse ellas mismas y a sus maridos contrayendo este músculo. Se encuentra en la vagina y muchas mujeres se han vuelto muy diestras en ello.

CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

La respuesta sexual de la mujer fue descrita por Masters y Johnson en cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo, resolución. Dichas fases se distinguen por los cambios fisiológicos de los órganos sexuales: comenzando por el agrandamiento en la fase de excitación y emisión de lubricante en la vagina; extensión del ligamento que soporta el útero, que a su vez ensancha la parte posterior de la vagina en la fase de meseta: una miríada[1] de cambios durante el orgasmo, incluyendo en algunas mujeres los cambios de color de la piel en la espalda y en el pecho, hormigueo o contracciones en las manos y en los pies; y en el retorno gradual al estado de reposo en la resolución. Lo que resulta notable es que a la mujer se le atribuye un largo período de excitación. Sin embargo, en la investigación de Shere Hite, la mayoría de las, mujeres dicen alcanzar el orgasmo muy deprisa cuando empiezan a masturbarse. No está claro si se trata de la capacidad que tiene la mujer para prolongar el placer sexual o la ineptitud de sus amantes unida a la reticencia que padece la mujer en la instrucción de su amante (Informe de Shere Hite sobre la Sexualidad Masculina), pero el problema es importante.

DIAGRAMA 48



La parte más sensible de la vagina
Se encuentra en las 2 primeras pulgadas

[1] Miríada es el nombre en griego clásico para el número 104 = 10.000 = 1002, esto es, cien veces cien. A veces se emplea en español como adjetivo que denota un número grande o incalculable.

CAPITULO 18

RESUMEN DE LAS SÍETE ETAPAS DEL YOGA ESOTÉRICO TAOISTA

PEQUEÑO CICLO CELESTIAL (ORBITA MICROCÓSMICA)

La introducción a las siete fórmulas supremas de la práctica taoísta es la Apertura de la Órbita Microcósmica, o proceso de renacimiento que devuelve al seno materno. Esta ruta se compone de los Canales Funcional y Gobernante, los cuales pueden purificarse y unirse para formar un circuito que fluya libremente.

La vida de un ser humano comienza con la penetración de un óvulo por un espermatozoide. De este acto original de Kung Fu se desarrolla un complejo ser humano, lleno de aptitudes. El feto se desarrolla alrededor de ese punto, llamado ombligo. Desde ese punto los nutrientes son absorbidos y los excrementos expulsados de la criatura en desarrollo. Por lo tanto, en la Práctica de la Corriente Cálida del ombligo es un punto de importancia trascendental. Mientras se encuentra dentro del útero, el ser humano no respira aire (los pulmones no funcionan en absoluto). La energía y el oxígeno pasan al feto a través del cordón umbilical. Cuando la energía fluye hacia el cuerpo del feto, entra en ese punto en que estará ubicado el ombligo después que se corte el cordón umbilical. Luego, continua bajando hasta la base del tronco, sube por la columna hasta la corona de la cabeza y, desde ahí, circula descendiendo por el medio de la cara hasta llegar al ombligo y completa de nuevo el circuito.

Se dice que el feto pone su lengua en contacto con el paladar automáticamente. Sirve para unir los dos canales energéticos y permite que circule la energía. La corona de la cabeza del niño está abierta y se mueve arriba y abajo. Ello se debe al aumento y disminución de la corriente energética que atraviesa esta zona particular del cuerpo.

Por eso, la lengua es la terminal del Canal Funcional. Este camino de la energía comienza en la base del tronco, en el punto medio entre el ano y los testículos, llamado, <<Hui-Yin>>. Desde allí asciende por la cara frontal del cuerpo, pasa por el Kuan-Yang, el Chi-Hai y, después, por Chi-Kung (el ombligo). A continuación, atraviesa el Chung-wan (plexo solar) y sigue hasta el Shan-chung (centro del corazón). Luego, atraviesa el centro del Hsuan-chi (garganta) y sube a la terminal de la lengua. Cuando se une al Canal Gobernante, el conduelo energético Invierte su dirección y desciende desde la lengua, pasa por el ombligo y acaba en el Hui-Yin.

El Canal Gobernante (o de control) también comienza en el Hui-Yin. Desde este punto se desplaza subiendo por la cara posterior del cuerpo, Al hacerlo atraviesa el Chang-chiang (base de la columna) y asciende hasta el Ming-men (L2 y L3) o Puerta de la Vida, donde continúa subiendo hasta el Chi-chung (T11) situado entre las glándulas suprarrenales y después prosigue su ascenso al Yu-chen o Almohada Esmeralda de la médula. Desde allí, sube a la corona de la cabeza o Pai-hui (la corona), continúa hacia el Shen-ting y baja al Yin-T'ang, situado entre las cejas. Desde este punto pasa al San Ken (la punta de la nariz) y, finalmente, va al paladar, donde finaliza el Canal Gobernante.

DIAGRAMA 49

Abre la órbita Microcósmica
Que te servirá de ayuda en tus
ejercicios de cierre interno

LA LENGUA ES UN INTERRUPTOR DEL CIRCUITO

El circuito puede cerrarse cuando la lengua, termino del Canal Funcional, se levanta y se pone en contacto con el paladar, término del Gobernante. Por esa razón, mientras se practica, debemos mantener la lengua en contacto con el paladar. Apoyar la lengua en el paladar tiene un efecto calmante para aquellas personas que practiquen el Método de la Corriente Cálida. También generar saliva, considera esta como el agua de la vida en la práctica taoísta. Se dice que la saliva es el principal lubricante de todas las funciones corporales. El Taoísmo considera el velo del paladar como punto directo de unión con la glándula pituitaria.

A medida que el hombre envejece, va sufriendo un aumento del desequilibrio de las energías Yin (femenino) y Yang (masculino) que hay en el organismo. Según se multiplican estos desarreglos, los órganos corporales empiezan a sufrir, pues reciben demasiada energía o demasiado poca. ¡Que diferente resulta la energía vital de los niños! Éstos crecen casi 30 gramos al día, lo que representa un logro sorprendente en la asimilación de energía por el cuerpo material. El cuerpo de un niño puede realizar esta heroica labor de construcción celular porque sus rutas de energía están completamente abiertas y el flujo de energía es, en consecuencia, muy abundante.

El Canal Gobernante controla los órganos Yang del cuerpo. Éstos son los pulmones, el bazo, el corazón, los riñones, la circulación-sexo y el hígado. El Canal Funcional controla los órganos Yin, que son el colon, estómago, intestino delgado, vejiga, calentador triple y la vesícula biliar. Los tejidos son de tendencia Yang y la sangre Yin.

LAS SIETE FORMULAS DE LOS SIETE LIBROS DEL TAO[1]

LA PRIMERA FÓRMULA: FUSIÓN DE LOS CINCO ELEMENTOS

Esta fórmula combina las distintas energías de los cinco elementos principales en un solo conjunto armonioso. La meditación posee un efecto filtrante y purificador especialmente potente sobre el sistema nervioso del cuerpo humano.

La Tierra es la Madre de todos los elementos. Toda vida brota de su seno generador. Éste reúne a los otros cuatro elementos de la cosmo-genia china con la madre Tierra.

Así tenemos que el metal, la madera, el agua y el fuego son devueltos a la tierra y en ese lugar son cocidos lentamente. Cada uno de los elementos es purificado, pero no se funde a una temperatura tan elevada que pierda su integridad y se convierta en cenizas. Esta fórmula se considera un método altamente secreto de la meditación, taoísta. En la filosofía china cada elemento corresponde a un grado determinado.

La tierra corresponde al bazo, el metal a los pulmones, el agua los riñones, la madera al hígado y el fuego al corazón. Los cinco elementos interactúan entre sí de tres formas diferentes: produciendo, venciendo y acosando.

El cielo de producción o de creación opera como sigue: la madera arde para producir fuego, las cenizas se descomponen y se filtran en la tierra, donde nacen los metales y minerales que al derretirse se convierten en agua (líquido) y sirven de alimento a los árboles y las plantas.

El ciclo de conquista o destrucción opera de la siguiente manera: la madera es transformada por los metales, el fuego se apaga con el agua, la tierra es penetrada por la madera, el metal derretido por el fuego, el agua interceptada o desviada por la tierra.

El ciclo de la vida también tiene sus elementos relativos:

El nacimiento corresponde a la madera, el crecimiento al fuego, la madurez a la tierra, la cosecha al metal y el almacenamiento al agua.

En los tipos climáticos, el viento corresponde a la madera, el calor al fuego, la humedad a la tierra y la sequia al metal y el frío al agua.

Sus emociones correspondientes (compasión, tristeza, alegría, ira, miedo) forman un conjunto armonioso, que levantan la moral y suscitan amabilidad, gentileza, justicia, respeto y humor. La fórmula de los cinco elementos combinados en uno solo incluye la mezcla de Yin y Yang para alcanzar un alto estado de armonía y belleza corporales. La antigua fórmula alquímica ***SOLVE ET COAGULA*** corresponde a la segunda etapa de las formas meditativas.

[1] Los maestros taoístas tradicionalmente, se referían a cada nivel de la práctica esotérica como un «libro» que contenía una fórmula, sí bien, hasta ahora, nunca se han escrito, sino que han sido transmitidos de palabra.

SEGUNDA FORMULA:
ILUMINACIÓN MENOR DE KAN Y LI (YIN Y YANG UNIDOS)

Esta fórmula se denomina Siaow K'an Li chino y consiste en la evaporación literal del esperma (Ching) en energía de fuerza vital (Chi). Podría decirse también que con esto se inicia el transporte de la energía que poseen las hormonas sexuales a todo el cuerpo y al cerebro. El secreto crucial de esta fórmula es invertir los lugares usuales de la energía Yin y Yang, provocando con ello la liberación de la energía espérmica.

El primero y segundo libro, son la preparación de los caminos para un mayor flujo de energía espérmica de manera que el cuerpo pueda utilizar el gran influjo de la energía (poder que puede compararse al despertar del kundalini). Esta fórmula incluye el cultivo de la raíz (el Hui-Yin), los chakras del corazón y la transformación de la energía espérmica en fuerza espérmica en el ombligo. Dicha inversión sitúa el calor del fuego corporal bajo la frialdad del agua corporal. Si no tiene lugar dicha inversión el fuego se limitará a ascender y quemará el cuerpo. El agua (el esperma y el líquido seminal) tiene tendencia a descender y escaparse. Cuando se seca, es el fin.

Esta fórmula invierte las relaciones normales de consumo energético mediante el avanzadísimo método de colocar el agua en un recipiente cerrado (caldero) del cuerpo y hacer que el esperma hierva con el fuego debajo. Si el agua (fuerza espérmica) no está sellada, caerá directamente sobre el fuego y lo apagará o se consumirá. Con la fórmula se conserva la integridad de ambos elementos, permitiendo así que la evaporación continúe durante largos períodos de tiempo. La fórmula básica consiste en no permitir que el fuego ascienda sin tener encima agua que calentar, y no dejar que el agua rebose y caiga sobre el fuego. De esta manera, se produce un vapor húmedo y cálido que contienen mucha energía y beneficios para la salud.

La segunda fórmula consiste en:

a) Mezclar el agua (Yin) y el fuego (Yang) (o masculino y femenino) para el nacimiento.
b) Transformación de la fuerza espérmica (fuerza generadora) en energía vital (Chi), reuniendo y purificando el agente alquímico Microcósmico externo.
c) Apertura de los canales principales.
d) Comienzo de la mitad inmortal (unión y sublimación del cuerpo y el alma).
e) Hacer circular la energía en la órbita solar (órbita cósmica).
f) Invertir el flujo de fuerza generadora para fortalecer el cuerpo y el cerebro, y devolverlo a su estado original antes de la pubertad.
g) Reducir, gradualmente, la ingestión de alimentos y depender del yo interno, el sol, la luna y el agua, principio de la energía cósmica (principio de la Mitad Inmortal).

LA TERCERA FÓRMULA: ILUMINACIÓN MAYOR DE KAN Y LI (YIN Y YANG MAYORES UNIDOS I)

Esta fórmula comprende la práctica taoísta Dah Kan Li (Ta K'an Li). Utiliza las mismas relaciones energéticas de inversión Yin y Yang, pero aumenta a un nivel extraordinario la cantidad de energía que puede ser absorbida dentro del cuerpo. En esta etapa, tiene lugar la mezcla, transformación y armonización de la energía en el Plexo Solar (podría compararse con el Chakra Manipura). El aumento de fuerza se debe al hecho de que la segunda fórmula extrae la energía Yin y Yang desde el interior del cuerpo, mientras que la tercera absorbe la energía directamente del Cielo (arriba) y la Tierra (toma de tierra-Yang y Yin, respectivamente) y añade las fuerzas elementales a las cuales ya tiene el cuerpo. En realidad, la fuerza puede absorberse de cualquier fuente de energía tal como la luna, la madera, la tierra, la luz, etc.

La tercera fórmula consiste en:

a) Desplazar la estufa y cambiar el caldero.
b) Mayor mezcla de Agua y Fuego (relación sexual masculina y femenina)
c) Mayor transformación de fuerza espérmica en el nivel superior.
d) Reunión de los agentes alquímicos externos e internos para restaurar la fuerza generadora y vigorizar el cerebro.
e) Cultivar el cuerpo y el alma.
f) Comenzar a refinar la fuerza espérmica (fuerza generadora, fuerza vital, fuerza Ching Chi).
g) Absorber la fuerza de la Madre Tierra (Yin) y la fuerza del Padre Cielo (Yang). Mezclar con la fuerza espérmica (cuerpo) y alma.
h) Elevar el alma.
i) Retener la fuerza generadora positiva (seminal) y evitar que se pierda.
j) Prescindir gradualmente de los alimentos y depender de la suficiencia del yo y la energía Universal.

LA CUARTA FORMULA: ILUMINACIÓN SUPREMA DE KAN Y LI (T'AI K'AN LI) MÁXIMA UNIÓN DE YIN V YANG II

Esta fórmula es la mezcla de la fuerza Yin y Yang en un centro superior del cuerpo. Consiste en la reversión del proceso de envejecimiento y el restablecimiento de la glándula del timo para aumentar la inmunidad natural. Esto significa que la radiación de la energía curativa procede de un lugar más potente del cuerpo y proporciona grandes beneficios al organismo físico y etérico.

La cuarta fórmula consiste en:

a) Desplazar la estufa y cambiar el caldero a un centro superior. b) Absorber la fuerza solar y lunar.
b) Mezcla superior, transformación, vaporización y purificación de la fuerza espérmica (Fuerza Generadora), alma. Madre Tierra, Padre Celestial, fuerza solar y lunar para reunir el agente alquímico Microcósmico interno.
c) Mezcla de la fuerza visual con la fuerza vital.
d) Mezcla (sublimación) del cuerpo, alma y espíritu. Podría compararse con el Chakra del corazón (Anahata).

LA QUINTA FÓRMULA:
SELLADO DE LOS CINCO SENTIDOS

Esta elevadísima fórmula efectúa una transmutación literal de la corriente cálida o Chi en energía mental o energía del alma. Para conseguirlo, debemos sellar los cinco sentidos, ya que cada uno de ellos es una puerta abierta a la pérdida energética. En otras palabras, la fuerza se escapa por cada uno de los sentidos a menos que haya un sellado esotérico de dichas puertas. Sólo debe liberarse la energía cuando sea requerido específicamente para transmitir información. Podría compararse con el Chakra de la Frente (Ajna) y el de la Garganta (Vissuddha).

El abuso de los sentidos conduce a una mayor pérdida de energía y degradación de la que la gente normalmente es consciente. Aquí ofrecemos algunos ejemplos del mal empleo de los sentidos: si se mira demasiado, el fluido seminal resulta dañado; escuchar demasiado perjudica a la mente; hablar demasiado perjudica las glándulas salivares; gritar demasiado perjudica a la sangre; tener relaciones sexuales con demasiada frecuencia perjudica la médula, etc.

Cada elemento tiene su sentido correspondiente a través del cual su fuerza elemental puede reunirse o gastarse. El ojo corresponde al fuego; la lengua al agua; la oreja izquierda al metal; la oreja derecha a la madera y la nariz a la tierra.

La quinta fórmula consiste en:

a) Sellado de los cinco ladrones: orejas, ojos, nariz, lengua y cuerpo.
b) Controlar el corazón y las siete emociones (placer, ira, pena, alegría, amor, odio y deseo).
c) Unir, transmutar el agente alquímico interno en vida que conserve la verdadera vitalidad.
d) Purificar el espíritu.
e) Elevar y educar el espíritu, deteniendo su deambular por el exterior en busca de datos sensoriales.
f) Prescindir de alimentos estropeados dependiendo sólo de alimentos en perfecto estado; la energía universal es el Autentico Respirador.

LA SEXTA FORMULA:
CONGRESO DE INMORTALIDAD DEL CIELO Y LA TIERRA.

La sexta formula es difícil de describir con palabras. Consiste en la encarnación de la entidad masculina y femenina dentro del cuerpo del adepto (podría compararse con el Chakra de la Corona Sahasrara). Estas dos entidades mantienen relaciones sexuales dentro del cuerpo. Estriba en la unión de las fuerzas yin y yang sobre la corona y alrededor de esta, están totalmente abiertos a la recepción de energía procedente de arriba y en hacer crecer de nuevo la glándula pineal para ser utilizada en su totalidad. Cuando la glándula pineal está en su grado máximo, sirve como brújula que nos dice en qué dirección podemos buscar nuestras aspiraciones.

El Esoterismo taoísta es un método para dominar el espíritu, tal como lo describe el Yoga, taoísta. Sin el cuerpo, el Tao no puede alcanzarse, pero con el cuerpo; la verdad no puede ser percibida. El practicante de taoísmo debe conservar su cuerpo Físico con el mismo cuidado que conservaría un diamante, porque puede ser utilizado como un medio de alcanzar la inmortalidad. No obstante, si no lo abandonas cuando llegues a tu destino, no podrás conocer la verdad.
La sexta fórmula consiste en:

a) Mezclar (unir) el cuerpo, el alma, el espíritu y el universo (Órbita Cósmica).
b) Pleno desarrollo de lo positivo para erradicar completamente lo negativo.
c) Devolver el espíritu a la nada.

LA SEPTIMA FORMULA:
REUNIÓN DEL HOMBRE Y El CIELO
EL HOMBRE VERDADERAMENTE INMORTAL.

Comparamos el cuerpo con un barco y el alma con el motor y la hélice. Dicho barco transporta un enorme y preciosísimo diamante que debe trasladarse a un continente muy lejano. Si el barco resulta dañado (un cuerpo débil y enfermo) por muy bueno que sea el motor, no llegará muy lejos y hasta es posible que se hunda. Por eso, desaconsejamos el adiestramiento espiritual a menos que todos los canales del cuerpo se hayan abierto convenientemente y estén preparados para recibir los 10.000 ó 100.000 voltios de supercorriente que les van a ser administrados. El método taoísta, el cual nos ha sido transmitido durante más de 5.000 años, se compone de millares de métodos. Las fórmulas y ejercicios que describimos en estos libros se basan en tales conocimientos secretos y en la experiencia del propio autor, adquirida en más de veinte años de estudio y de brillante éxito enseñando a miles de estudiantes.

Principales fines que persiguen los taoístas:

1. En este nivel — vencer la reencarnación, o la iluminación.
2. En el nivel mayor — el espíritu inmortal.
3. En el nivel supremo — el espíritu inmortal dentro de un cuerpo inmortal. El cuerpo funciona como un hogar ambulante para el espíritu y el alma, pues se desplaza a través de los planos sutiles y permite mayor poder de manifestación.

CURSOS IMPARTIDOS SOBRE YOGA ESOTÉRICO TAOISTA

Existen ahora Centros de Yoga Esotérico Taoísta por todo Estados Unidos que ofrecen instrucción basada en el completo sistema taoísta Cuerpo/Mente/Espíritu. La apertura de la Órbita Microcósmica es el requisito previo para todos los demás cursos. Si has tenido dificultad para aprender los métodos que se enseñan en este libro, te servirá de ayuda estudiar la órbita Microcósmica con un profesor y continuar con una clase (normalmente un fin de semana) sobre los Secretos Taoístas del Amor/Cultivo de la Energía Sexual Masculina y Femenina. Obtendrás la respuesta a tus preguntas personales y te permitirá debatir muchos te-mas pertinentes que no pueden incluirse en este libro. El curso incluye la meditación en la Sonrisa Interior, los Seis Sonidos Curativos y los ejercicios de Rejuvenecimiento taoísta.

Como complemento al cultivo de la energía sexual están los cursos que se imparten sobre Camisa de Hierro Chi Kung. En ellos se enseña a almacenar la energía en diversos órganos y cavidades del cuerpo y a fortalecer los tejidos conectores que dan integridad a nuestros cuerpos. Estos eficaces ejercicios pueden realizarse en pocos minutos y aumentarán enormemente tu poder de «enraízamiento» a la tierra. Son de incalculable ayuda para quienes meditan, artistas marciales o para quien pretende aumentar su inmunidad contra las enfermedades. Las clases de nivel superior sobre la Camisa de Hierro fortalecen los tendones y la médula espinal aumentan la cantidad de esperma y permiten que tus órganos internos obtengan una fortaleza que les lleve al desarrollo de lo que los taoístas llaman el «cuerpo de acero», impermeable a los ataques y a las enfermedades,

Se enseña además una forma de Tai Chi Chi Kung cuya duración es de cinco minutos como complemento a un forma de Tai Chi Chuan de estilo Yang y de mayor duración. Se imparte el Kung Fu de los Cinco Dedos, Masaje Chi, herbología y muchos otros cursos relacionados con la curación, además de todos los niveles de meditación descritos en las siete fórmulas.

Escribe o llama por teléfono a New York Center para pedir un catálogo y la dirección del centro más cercano.